

سامانُ علی حمہ بچکول

منتدی اقرأ الثقافی

سودہ کانی خواردن  
[www.igra.ahlamontada.com](http://www.igra.ahlamontada.com)

منتدی اقرأ الثقافی

للکتاب ( کوردی - عربی - فارسی )

[www.igra.ahlamontada.com](http://www.igra.ahlamontada.com)

لہسہر لہشی مروف

# {سوده‌کانی خواردن}

## به‌شی یه‌که‌م

سامان علی حەمه بچکۆل

چاپی دووهم: ۲۰۱۴



ناوی کتیب : سوده‌کاسی خواردن له سه‌ر له‌شی مروفت

نووسینی : سامان علی حه‌مه بچکۆل

به‌رگ : سامان علی حه‌مه بچکۆل

دی‌زاین : سامان علی حه‌مه بچکۆل

تیراژ : ۵۰۰۰

چاپی دووهم : ۲۰۱۴

چاپ : چاپخانه‌ی چوارچرا

له‌به‌رینه‌به‌رایه‌تی گشتی کتیبخانه‌ی گشتیه‌کان ژماره سپاردنی ( ۲۰۷۹ ) ی سالی ( ۲۰۱۳ ) ی  
پن‌دراوه.

### پیشه کی

دوای تئیر بوونی ۷ سال ، تیراو بووم له نووسنی نهم پرتوکه،  
وه نیستا هست به دلخوشی دمکم له نووسنی دوا وشم له پرتوکه کمدا.  
بۆچی په رتوکیکی لم شیویه ؟

چونکه نووسنی نهم جوره پرتوکه سوود و گرنگی زوری همیه بۆ هموو  
مروفتیک که بیمریت تندرست بژی و وه سودی لی و مربرگرت .  
زوریک له مروفکان کمتر زانیاری یان همیه لاسر نمو خوراکانهی  
کسوودیان همیه ، لیمر نمو گرنگه نهم جوره پرتوکه بناسن وه دمتوانن نهم  
جوره خوراکانه بخون چونکه دلنیایی له باشی و سوودی نهم جوره خوراکانه دا  
هه یه.

پنم خۆشه نمو زانیاریانهی که دیزانم بییه خشمه هموو کمزیک بۆ نمو  
سوودمند بن ، وه هموو مروفتیک په شیویه تندرست بژی و ناگاداری  
خویان بن ، لیمر نمو من هستاوم یمنوسینی نهم پرتوکه چونکه کسی  
خۆشویستم له دست داوه به نه خوشی شیرپه نچه من ناهوئی بلیم که له  
نمخوشی شیرپه نچه رزگارت دمیت دمتوانم بلیم که زیانیکی تندرست دمیت  
وه

لمزور نمخوشی دمتوانیت خوت بیاریزیت وه نیمه پیش نمو که نوشی  
نمخوشیه ترسناکه کان بین نمتوانین به زانینی نهم زانیارانه خومان بیاریزین من  
دمتوانم پیت بلیم به پرتوکیکی ناوا له زور نمخوشی دوورتن ده خاته وه وه  
زیانیکی تندرستان دمیت.

بویه به فکری من بۆ هموو تاکتیک و کۆمهالیک نهم په رتوکه بنویسته .

زور به سوده بۆ چاند ها نمخوشی یاخود ریگره یان و مستیمره  
له نمخوشیه کان یاخود دمتوانم بلیم ده رمانه بۆ زوری ی زوری نمخوشیه کان.

پىرسىت	كاھوۋى بۇمانى
۹	۷۲
۱۴	۷۵ Biramble (بىرئامبل)
۱۸	۷۶ تىرۇزى
۲۱	۸۰ Blueberry (بلوبېرى)
۲۵	۸۵ قەدى كەرمۇز
۲۹	۸۷ قەرىنابىت
۳۲	۹۱ Kale
۳۳	۹۴ گۈزەل
۳۶	۹۷ تەرەپپاز
۳۸	۹۹ Butter Head (بەتە ھېد)
۴۱	۱۰۱ توتۇر
۴۴	۱۰۳ بروكولى (Broccoli)
۴۷	۱۰۶ ئاتى مېۋە
۴۹	۱۰۸ فاصۇلىيا
۵۴	۱۱۰ Cactus (ھەنجىرە صىبار)
۵۶	۱۱۱ كارامبولا
۶۰	۱۱۲ گازۇ
۶۲	۱۱۷ Cassava كەسائە
۶۵	۱۱۹ قارچىك
۶۷	۱۲۱ چىرىمۇيا
۷۰	۱۲۳ الكرز (تەماتە)
۷۲	۱۲۵ كەلەرمى جىنى
	۱۲۷ قاۋەى رەش (شوكولاتەى رەش)
	۱۲۹ ھەندبا كىۋى
	۱۳۰ لىمۇ
	۱۳۴ (خىزانى تەماتە)
پەتاتە	
شلىك	
قەيسى	
ۋىنجە	
بادەم	
قارچىك بادەم	
خەردەل (خەرتەلە) كاھو	
ئەتەئاس	
الھىندىباى	
سىۋو	
ھىيۇن	
كىنگىر	
باينجان	
ئەشۋ كادو	
مىۋەى Bael (بىل)	
مۇز	
رېئانە	
باتاڧىاسلا	
تەرەسىر	
چەۋەندەر	
چىرۋى چەۋەندەر	
بروكولى	

۱۹۸	کوله کدی یابانی	۱۳۵	کوله که
۲۰۰	خیزانی کاهو	۱۳۸	گران بیری
۲۰۲	کاکي	۱۴۱	خورما
۲۰۵	دارچینی	۱۴۴	شویت
۲۱۳	پونکه	۱۴۶	دوریان
۲۱۶	هیل	۱۴۸	بازیلاء
۲۲۰	که ستانا	۱۵۰	تری
۲۲۴	گیلاس	۱۵۳	Oakleaf
۲۲۶	مهدمنوس فوره نجی	۱۵۵	اذان الحمار
۲۲۸	فاسولیا	۱۵۷	Raspberry (راسپ بیری)
۲۳۰	نوک	۱۵۹	فريس
۲۳۲	میوه کیوی	۱۶۰	کالک
۲۳۴	سر	۱۶۳	پیازی زمرد
۲۳۸	سه لکی که رموز	۱۶۷	زه نجه فیل Giloya
۲۴۰	قاوه	۱۶۹	جیلویا
۲۴۳	گوئزی هندی	۱۷۱	هه نار
۲۵۲	کوکم	۱۷۲	که نم
۲۵۴	زیره kokum	۱۷۶	سندی
۲۵۷	خه یار	۱۷۸	جوافه
۲۶۲	شیلیم	۱۸۳	جوجل Guggul
۲۶۳	شیلیم سپی	۱۸۶	جه شنیکی تیز له بییه ر
۲۶۵	مهدمنوس	۱۹۰	لوبیا
۲۶۸	لوبیا نه مریکی	۱۹۲	جندق
۲۶۹	میخه ک	۱۹۴	هه نگوین
۲۷۶	عناب الثعلب	۱۹۶	کالک کی هه نگوینی

۲۸۰	کدرمه‌تینا
۲۸۴	زهرده‌چه‌وه
۲۹۱	به‌هی



## په‌تاته

میژووی په‌تاته له ولاتی  
باشوری نه‌مهریکا په‌یدا بووه  
له‌وی وه هاتووه له ولاتی  
(peru) وه بلابووته وه به  
هموو جیهاندا. وه خوراکیکی  
سهرمکی نه‌وروپایه به تاییدت  
له ولاتی هوله‌ندا. وه



دموله‌م‌نده به زور ماده وک قیتامین b۲-ب قیتامین c) ه‌روه‌ها مه‌گنسیوم و فسفور و  
پوتاسیوم و چاره‌سهریکه ب‌ورش بوونی ژیرچاو. ه‌ارینی په‌تاته (ناوی په‌تاته) وه  
تیکه‌ن کردنی له‌گه‌ن چ‌ند قه‌تریه‌ک ناوی لیم‌ودا ۱ که‌وچکی چا‌رؤنی گوله‌به‌رؤزه  
ده‌یخه‌ینه ژیر چاومان، چاره‌سهریکه ب‌و نه‌و پ‌شیه‌ی که له ژیر چاوماندا دروست ده‌یفت.

په‌تاته به کولاندنی زور سوودی لینده‌بینن یان به تویکله‌وه به‌کاری به‌ینن له  
خوراکه‌کانماندا له‌به‌ر نه‌وه‌ی که ماده‌یه‌کی خوراکی تیدایه راسته‌وخ‌له ژیر  
تویکله‌که‌یدا. نه‌م ماده‌یه‌ش باشه ب‌و ق‌ژ و نینوک. نه‌گ‌ر په‌تاته به‌بی توکل بخوریت نه‌و  
گرنگی و سوودی نامینیت که له پ‌شتر دا با‌سمان کرد. وه له ه‌مان کاتدا ب‌و نه‌و  
که‌سانه‌ی که نه‌ندامه‌کائی له‌شیان تووشی ه‌ل‌ناوسان ده‌یفت و ورد کردنی په‌تاته و سان  
به‌شیوه‌ی ناو له‌س‌ر نه‌و شون‌انه داب‌نین که توشی ه‌ل‌ناوسان ده‌بن ب‌و ماوه‌یه‌کی  
دیاریکراو تا ه‌ل‌ناوساویه‌که ده‌نیشیت‌وه.

په‌تاته کاریگ‌ریه‌کی زوری ه‌یه له‌س‌ر ه‌وکردن و خواردنه‌وه‌ی (پ‌رداخ‌ی ب‌چوکی ناوی  
په‌تاته نه‌بیته ه‌وی باشکردنی لینجیه‌کائی نیوان نیسکه‌کان).

وه خواردنی ناوی په‌تاته واته گوشینی په‌تاته له ژمه‌ه خواردنه‌کاندا ده‌بیته ه‌وی  
باشکردنی نازاری گ‌ده و ک‌شه‌کائی گ‌ده.



سودده ته ندروستییه کانی په تاته :

۱- سکچوون : زور باشه و دموله مهنده به وزی سیستمی خوراکي بؤ نه و نه خوشانه ی که توشی سکچوون بوون ، له بهر نه ومی هدرس کردنی زور ناسانه به نام زور خواردن له وانه یه بییته هوی سکچوون به هوی زوری نیشاسته تیایدا .

۲- بوماتیزم : دوو لایه ننی نهم کاریگه ریسه هه یه . فیتامین و کالسیوم و مه گنسیوم له په تاته دا فریاگوزاری ده به خشیته بوماتیزم . ناوی په تاته ی کولواو یاریده ی چارمه سری بوماتیزم دمکات . به نام له بهر زوری نیشاسته و کاربوهدرات ده بیته هوی زیاده بوونی کیش ، که نهمه ش نه نجامی خراپی بؤ نه و که سانه ده بی که بوماتیزمیان هه یه .

۳- هدرس کردن : په تاته هه رسکردن و وهرگرتنی له کؤنه ندای هه رسدا ناسانه . نهمه ش واده مکات که په تاته له سیستمی خوراکي باشدا بییت بؤ نه خوشه کان و نه وانه ی که هه رسکردنیان باش نییه ، په تاته ی کالیش ریژمییه کی باشی ریشانی تیایده .

۴- گرنگی دان به پیست : فیتامین b و c ناوینت و کانزاکانی و مک پؤتاسیوم و فسفور و مه گنسیوم و زینک بؤ پیست باشن ، دمتوانی له کرؤکی په تاته ی کالدا دست بکه وینت و نه گه ل هه نگوین تیکه ل بکری به وردگراوی بؤ پیستی دم و چاو زور باشه . نهمه ش ریگری له دروست بوونی په له و چالی دمکات له و پیسته دا . دمتوانی کرؤکی په تاته له سه رپووی دمرومی سووتاوی دابنری زوو چاک ده بیته وه ، نه و ناومی له له ت کردنی په تاته دا دمرومی به سووده بؤ پاک کردنه ومی پیست به تاییه ت له دموری نه و په له و نیشانانه ی که له سه ر پیست دمکه وتوون .

۵- له سه که پووت : فیتامین c له په تاته دا دمتوانی یارمه تی بدات له ریگری توشبون به و نه خوشیه که به هوی که میی فیتامین c یه وه روودمات ، یاریده ی پووک و ناو پووشی دم دمات له خوین به ربوون و هه وکردنی قایروسی چهند جاره .

۶- هه وکردن : په تاته له کاتی هه وکردن زور کاریگه ره چ له ناوموه بییت یان له دمرومی

۷- زۆر بوونی كىش: پەتائە رېژىمىدىكى زۆر كارېۋىدىرات و رېژىمىدىكى كەم پىرۇتىنى تىدايە. ئەمەش وادىكات سىستەمىكى خۇراكى نەمەيى بىت بۇرەشىق بوون، ئەمەش يارىدىمە بۇ كەم بوونەمى كىش، قىتەمىنە كانى وەك C و b ئاۋىتە يارىدىمە بۇ مېنىكى تەندىرەست ئەو كارېۋىدىراتە ، ئەمەش گىرنگى زۆرى بۇ ئەوانە ھەبوو كە زۇرانىبازى سۇمۇ بوون.

۸- بەرزىيۈنەۋى پەستانى خوين بەھۋى چەند شىكەۋە يە لەۋانە شەكرە و پاراپى قورسى  
ھەرس كردن، سروشتى خۇراك، دەتوانرى پەتاتە بۇ مەبەستى چارەسەرى نەم حالەتە  
يە كاربەينرى، يە لەم دەبى ئە حالەتى شەكرەدا خۇ دوور بگىرى ئە رېشالەكانى گىرنگن بۇ  
دابەزىنى كۆيىستۆل و كارىگەرى ئەنسۆلن لەسەر لەش باش دەمكات، يارىلىدى دابەزىنى  
پەستانى خوين دەمات، ئەگەل نەبوونى پەيوەندى ئە نيوان پەستانى خوين و ناستەكانى  
شەكر لە خوين دا و ئەنسۆلن ناستى گلوگۆز رىكەدەخات.



۹- دماغ: کارکردنی دروست دماغ پشت به ناستی بوونی گلوکوز و ئوکسجین دمهستی. کومه لهی قیتمین b و ههندی هورمونات و ترشه له مینیه کان

و ترشه چەورییەکان وەك ترشی ئۆمىگا ۲ ی چەوری. پەتاتە بەنزىكى ھەموو پىوېستە خۇراکىيەکان دابىن دىمکات. پەتاتە دەرلەمەندە بە کاربۆھیدرات وە بۆيە ناستىكى باشى گلوکۆز پادەگرىت ئە خوین دا. پارىزگارى ئە چالاكى و بەناگابوونى مېشك دىمکات. ئاسنى تىدا ھەيە وە ئەمەش شتىكى باشە بۆگواستەھوى ئۆكسجىن.

۱۰- ئەخۇشى دىل: جگە ئە فېتامېنەكانى (b كۆمپلېكس، جc) و مېنېرالەكان و سېلېنۇز پەتاتە ھەندىك شتى تىدايە كە پىنى دەلېن (تېن، زىاكسانىن ھتد) كە بەسوودە بۆ دىل و ئۆرگانەكانى تىرى ھەناو.

۱۱- بەردى گورچىلە: كە دروست دەبىت بە شىوھەكى سەرمكى بە زىادبوونى ناستى ترشى يۆرىك ئە خویندا. لەم جۆرە بارودۇخانەدا، پىرۆتىنە بەرزەكان دەتوانرىت خۇپارىزى ئى بىكرىت، بە تاييەتتى پىرۆتىنى ناژەلى وەك گۆشت، قەل، قېزائ، ماسى دەريا، ھىلك، شىر، ھتد... وە سېنناخ و مۆز و دانەوئەلەى رەش و ئاسۆلىاي تاييەت، كە زۆر ئاستى ترشى يۆرىك بەرزەمکاتەو (لەوانەيە ئەم شتە بوویدات).

پەتاتە دەرلەمەندە بە مەقنىسۆم، كە بەرگى دىمکات ئە نىشتەو و تۆپەل بوونى كالىسۆم ئە گورچىلە و شانەكانى تىرى ئەش، ئەمە ئەو دەسەلېنىت كە وا بۆ چارەسەرکردنى بەردى گورچىلە بەسوودە.

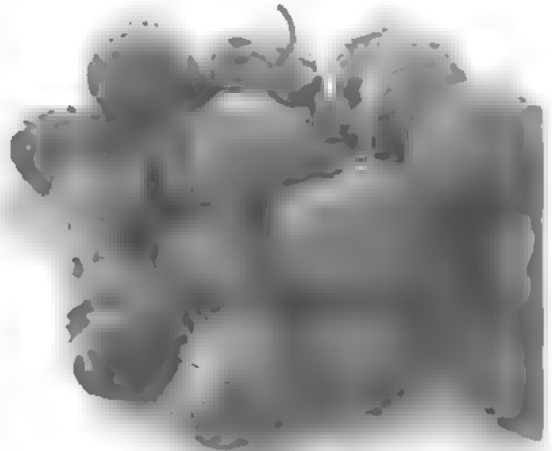
۱۲- سوودەكانى و سېفەتەكانى تر و ھۆشدارى كەردنەكان: گىراوى پەتاتە ئە نىجامى باش دەدات ئە چارەسەرکردنى سووتاندن و كوتان و ھەلگەپانەوئەى ئىسقان و كېشەكانى پىست و بىرىن و كارکردنى ماددە بېھۇش كەرمەكان، وە شىرپە نەجى پىرۆستات و رەحم و دروست كەردنى كىم و بىرىن يان پەمیان و ئاوسان. لەلایەكى تەرەو لایەنە نەگىتېشىەكان دەبىت ئەچاوبىگرىت كە ئە پەتاتەدا ھەن. پەتاتەى سەوز ژەھراویە وەك گەلای پەتاتە و مېو، چونكە ماددى ئەلگەلەین وەك سولانېن، chaconine و زەرنىخ كە ژەمىكى زىاد لىنى كۆشندە دەبىت. وە سەرمەراى ئەو، دەرخەرى پىژمى شەكر ئە خوین دا (بەسادەيى، پىنكەتەى وزە و شەكر) ئە پەتاتە دا زۆر بەرزە (سەرووى ۸۰)، وە دەبىت بە ناگایى بەكاربەنترىت ئە لایەن كەسانى كە قەلەوئى و ئەخۇشى شەكرمیان ھەيە.

۱- پەتائە شىنكى باشە (بەسوودە) بەئام ئە بىرت بىت كەوا چەۋرى زىاد ئە ورك كىشە دروست دمكات ئە رەپ بوونى چۆك.

۲- كوتان و ئاوسان دمكرىت چاك بكرىتمەۋە ئە پىلۋى چاۋ بە پەتائەۋى ورد كراۋ ، ۋە دواى چەند سەعاتىك ئە ئاوسان بە رەنگ بوون دمكرىت ھىۋرتر بىتەۋە بە شىۋىيەكى بەرچاۋ. ۋە ھەمان شت پوودەمات ئە كوترانى. كاتىك كە پەتائە بە تەنكى دەبېرىت يان كە دمكرىت بە نان، بەرزى چەۋرى ئە ماددى ئەكرىلامىد كە ماددىيەكى ژەھراۋىيە دروست دەبىت ئە خۇراكى ئەشەۋىيات كاتىك كە مامەئەۋى ■ گەن دمكرىت يان لىدەنرىت ئە پلەى گەرماي بەرز.

۲- ئەكرىلامىد بۇى ھەيە كە ۋا سەرەتان (شېرپە نچە) ، بەئام ئەزانراۋە كە نەم شتە چۈن مەترسىدار دەبىت بۇ مەۋق نەم ماددى ئەكرىلامىدە ئە بەرزىرىن ئاستى ئەكرىلامىد ، بەئام ئاست بەرزى و بەكارھىنئانى و ماددە دۇى بە نۇكسىد بوون كە ھەۋل دەداۋ ئاستى ماددى ئەكرىلامىد ئە پەتائە بىنئىتە خوارمەۋ.

### شليك



شليك چەند چەورىيەكى بىنچىنەيى  
تىدايە ۈمك گىلاي سىيىدىن  
ئەنتۇسيانين، و ئاۋىتەكانى گۇگرد،  
ۈە پىگىتىن ۈە شەكرەكانى مېۈە،  
سەربارى قىتايىنەكانى ( B1, B2, C  
B4, A ) ۈە ھەرومھا قىسقۇچ و سۇدىۈم  
و گۇگرد و ئاسن و كالسىيۇم و ترشى  
سلىكۈنى يۇدىشى تىدايە. شليك بۇ  
خاۋىن كىرەنەۈمى خۋىن و بەھىزكردن

و نەرم كىردن و پىنكەتەكەي كاردەمكات. ھەرومھا كاريگەرى ھەيە لەسەر ھاندانى  
گورچىلەكان و ھەۋاگۇرېكى، دىتوانىزىت شليك بۇ چارەسەرى ھەۋكردنى جۈمگەكان و  
رۇماتىزم و لىنجىيەكانى بەينى جۈمگەكان. شليك كاريگەرى لەسەر بەھىزكردنى دل و  
خۋىنبەرەكان ھەيە ھەرومھا لەسەر پەستانى خۋىن و دىتوانىزىت بەكاربەينىزىت ۈمك  
ھۇكارىك بۇ چارەسەرى كەم خۋىنى و گىرەتەكانى سوۋى خۋىن. مەنگەنىز و كانزاكان  
دەۋرىكى گىرەتەكان ھەيە لەم بۈرەدا واتە لە دروست بوۋى ئىسك و ئەقلى و كۈنەندامى  
دەماردا ( ھەستەۈمەكان )، ھەرومھا دىتوانىزىت سوۋد لە گەلەكانى بېينىزىت بەكاربەينىزىت،  
بۇ نەۋنە بەكاربەينانى بۇ دروست كىردنى چا كاريگەرى سوتانى بەر خۇر كەم دىمكاتەۈە بە  
جۇرەك ئەتۈۋىن تۈۋرەلەكانى شليك ياخۇد بە كۈتراۋى لەسەر پىنست دابىزىت بۇ  
چارەسەر. شليك كاريگەرى ھەيە لە خاۋىن كىرەنەۈمى پىنست دا مېۈەيەكى گۈنجاۋە بۇ  
چارەسەرى پىنستى چەۋر و فراۋان كىردنى كۈنلەكانى پىنست ۈادەمكات سىماي دەم و چاۋ  
بېارنىزىت لە پىرى واتە كەمتر پىر دەرىكەۋىت. ۈە پىنستىش لە ھەندى نەخۇشى  
سوۋىۋىۋنەۈمەدە پارىزىت ۈە ھەرومھا شليك سوۋى بۇ ددانەكان ھەيە ۈادەمكات ددانەكان  
زىياتر سېي

بىن و ئە ھەندى ئەخۇشەيەكانى دورىدەخاتەو ۈمك ئەومى ئەنىوان جگەرمكىشەكاندا  
بوودمات ئە پاشماۋى پەلەكانى دوكلە جگەرە. دەتوانىت شلىك بەكاربەننىت  
بەشىۋەيەكى فراۋان ۈە بۇ چارەسەرى ئەنفلونزا ۈ ئەخۇشەيەكانى دابەزىنى پەلە گەرمى .

سودە تەندروستىيەكانى شلىك :

۱-مەنگەنیز بەسودە بۇ ئىسكەكان يارمەتى دەرە بۇ دوست بوون و ىنك بوونى ئىسكە  
پەيگەر ھەرواكا توخى پۇتاسىۋم ۈ مەگنسىۋم ۈ قىتامىن k ئە شلىك دا گىرنگى بۇ  
تەندروستى ئىسكەكان.

۲-ھەۋكردنى جومگەكان لىنچى نىۋانىان. گىرۋىۋى كرانەۋى ماسولكەكان ۈ شانەكان ۈ  
ۈشك بوونەۋى ئەۋ شلانەى ئە لەشدا كە يارىدەى گۈاستەۋى جومگەكان دمات ۈە مادە  
ژەھراۋىە كۆبۈمۈكان ۈ ترشەئۆكەكان (ۈمك ترشى يۇرىك) ئەمانە ھەندىك كارىگەرى  
خراپىان ھەيە كە ئە رەگە سەرەستەكاندا دوست دەبىت ۈ كە لىپىرسراۋن بە پەلەى يەك ئە  
ھەۋكردنى جومگەكان ۈ لىنچىيەكەى نىۋانىان. شلىك ۈمك مادەيەكى دژە ئۆكسىدى  
كارىمكات ۈ دەتوانىت بە شىۋەيەكى كارىگەر ئە زىانە تەندروستىيەكانى بمان پارىزىت.

۳-شىرپە نچە : قىتامىن c ۈ ئەنتۈسىانن كايىمىفرول كىرىستىن (ھەندىك ئە ناۋىتەكانى  
ۈلفونۋىت ئە شلىك دا زۇر باشە ئە تايىبە تەندىيانا ئە دژە ئۆكسان ۈ دژە شىرپە نچەدا بە  
پىنكەتەيەكى زۇر باش دادەننىت ئە چارەسەرى قەئاچۋكردنى شىرپە نچە ۈ لوومكاندا.  
بەكارەينانى بۇزانە ئەبىتە ھۈى پارىزگارى كىردن ئە دوست بوونى خانەكانى شىرپە نچە.

۴-گىرنگىدان بە چاۋمەكان : ھۆكارە سەرمكىەكانى ھەموۈ ئەۋ گىرقتانەى چاۋ دەگەرئىتەۋە بۇ  
رەگە بەكتىياكان ۈ كەمى ھەندىك توخى خۇراكى. ئە سەردەمى پىنشودا بە ئەبوونى ئەم  
مادە خۇراكىيە پارىزەمە ئەدا ۈ ئۆكساندىنى رەگە سەرەستە زىان بەخشەكان ياخود  
راكىشانى تەنۈكە زىان بەخشەكان بۇ ئاۋ چاۋ ۈمك ۈشك بوونەۋى چاۋ ۈ دەمارە  
بىنايەكان ۈ شىبونەۋى پەلە زەردەكان ، كەم ۈ كورتى ئە بىنن دا ۈە ئەمەش ۈادەمكات

زىياتر تووش بىون بە نە خوشى ناسان بىكات. دژە نۇكسىنەرمكانى ومك قىتامىن c ، فلافونۇن، فېنۇل و ترشە نۇكى مادە كىمىياۋىيەكان Acid ئە شلىكىدا لەم جۇرە نە خوشىيە دەمان پارىزىت ھەرومە كارىگەرەكى تر لە پەستانى چاودا واتە پەستان لە چاودەكاندا يان شىواندن لە چاودا زىان بە خشە بۇ چاودەكان شلىك بەسۈودە بۇ نەمانەش . مادەى پۇتاسىيۇمى تىدايە كە چاودە پارىزىت لەو جۇرە پەستانە.

۵-دەماغ : گەورە سالتان تووشى كەمى كۇنترۇل كىردنى بىركىرنەو و چالاكىيەكانى دەبن نەمەش دەگەرېنرىتەو بۇ پىرېبون و ھىزى و كۇنەندامى دەمارىان رەگە سەرىستەكان ئىپىرساۋن ئە دروست بىونى پىرىدا كارىگەرى زۇر خراپىان ھەيە لەم سىستەمەدا . دەماغ و دەمارەكان لاواز دەمكات. قىتامىن c مادە رومكەكان ئە شلىكىدا كارىگەرى ھەيە لەسەر نۇكساندن يان گەنج بىونەو و ھەرومە دەنەمەندە بە يۇد كە نەمەش زۇر بەسۈودە ئە باش بەرېنەو چىونى ھىزى و كۇنەندامى دەمار.

۶-بەرزىونەومى پەستانى خۇن : شلىك رېزىمىەكى زۇر پۇتاسىيۇم و مەگنسىيۇمى تىدايە كە ھەردوكيان كارىگەرن ئە دابەزىنى نەو پەستانە خۇنەى بەھۇى ( NA ) سۇدىيۇم دروست دەبىت

۷-نە خوشىيەكانى دىل. مادە رېشالىيەكان و بۇنى تىيانىيە و بەشىكى زۇرى دژە نۇكساندن ومك قىتامىن c و مادە رومكەكان ( فلافونۇى دات ) پىنكەو بۇلى گىرنگ دەبىنن ئە تەندروستى دىدا نەمانە كارىگەرىيان ھەيە ئە سەركۇلىستۇل ھەندى ئە تاكەكانى خىزانى قىتامىن B ئە ئىستادا ئە شلىكىدا بەسۈودن بۇ چالاك كىردنى ماسولكەكانى دىل و يارىدەى چاكى ئەركى دىل دەمكات.

۸-دانەكان. شلىك بەتامە وە بەسۈودىشە بۇ دانەكان ئەكاتى خواردىدا ددانەكان سېدەمكەتەو لەبەر نەو بۇ زەردنەبىونى ددان باشە.

۹-كارىگەرەيەكانى تىرى : ومك زانراوە يارمەتى دەرە ئە پاراستنى ئە شىواندنى دروست



بۈۈنۈ لىش ( بۇ نەۋە مەنەلەنەن كە بە شىۋىيەكى نا تەندىرۈست لى دايەك دەپن ).

پىنكەتەن شىك لى ۱۰۰ گرام :

كالىسىۋم : ۲۵ مىگ      فوسفۇر : ۳۰ مىگ      كىلۋكالىۋى : ۳۳ مىگ  
پۇتاسىۋم : ۱۵۰ مىگ      قىتەمىن C : ۶۴ مىگ.

## قەيسى

قەيسى مېۋىيەكى كۈنە لاي چىنى  
يەكان. چاندنى قەيسى بۇ يەكەم چار  
لە ئەوروپا دىگەپ ئىتەۋە بۇ پىش لە  
پىنج يان شەش ھەزار سال بەر لە  
ئىستە. بە شىۋىيەكى تاييەت بەدى  
دەكرىت لە ئاۋچەي دەرياي ئاۋمراست.  
رېنىنى قەيسى ئەنجام دەكرىت لە  
مانگى حوزىراندە.



بىرىكى كەمى رەۋانەي بازار دەكرىت و زۆرىنى وشك دەكرىتەۋە و لە بەرھەمە  
پىشەيەكاندا بەكار دىت.

لە سەدەكانى ۱۵ قەيسى بەكارھىنراۋە لە لايەن ئەغرىق و رۇمانىيەكانەۋە بەلام قەيسى  
بەشىۋىيەكى ئاسان لە ئىتالىيا و ھەرنسا بەدەست نەكەتۋە. سود و مەرگرتن لە قەيسى  
ۋەك مېۋىيەك تام و چىژى خۇى ھەيە، يان بەشىۋى شەرىتە، ھەمان سودى ھەيە چونكە  
تامى كۆمبۇتى تىادا نىە. قەيسى ماددى كارۇتىنى (رەنگى پرتەقالى: ۱،۵۰۰غم/۱۰۰غم)  
تىادايە، كە بەكار دىت ۋەك تاييە تەندىيەكى فرە باش بۇ ماسولكە و پىست. ھەروھە  
قەيسى گەرمۇكەيەكى گەرمى كەمى تىادايە (۵۰ بۇ ھەر ۱۰۰غم) و تەنھا رېژمى ۱۰٪ لە  
كارپۇھىنرات.

مەترسى بەدەست ھىننەي چەۋرى زۆرى نىە، ھەروھە رىشالىكى زۆرى تىادايە، كە لە  
چەندىن مېۋى تىدا نىە. بەلام كەم و كورتى قەيسى لە لاۋازى قىتامىنى دايە، لە ھەر  
۱۰۰غم دا ۷ ملغم بەدەست دىت. قەيسى بىرىتە لە سەرچاۋى قىتامىنە ۋوزە بەخشەكان،  
ۋەك قىتامىنى C و ئاسن و بۇتاسىۋم و رىشال و قىتامىنى ئەي. دەكرىت قەيسى ۋەك  
مېۋىيەكى تازە يان ۋوشك كراۋ يان لە پاكەت گىراۋ بەكار بىت.

سوۋدە تەندىرۈستىيەكە قەيسى بىرىتتە ئە تۈنەي قەيسى بۇ چارەسەركەردى بەد ھەرسى،  
قەبىزىۋون، ئازارى گۈي، تا، سەرەتان، و ئەخۇشەكەكە پىست و كەمى خۇن. زەيتى  
قەيسى بەسوۋدە بۇ چارەسەركەردى شەزەنى ماسۈكەكان.

پىشپىنى دەكرىت كە قەيسى بەسوۋدە بىت بۇ چاۋدىرىكەردى پىست، بەتايىت بۇ پەگەزى  
مى. بۇيە، بەكارىت ئەگەن پىداۋىستىيەكەكە جۈانكارىدا.

سوۋدە تەندىرۈستىيەكە قەيسى؛

۱ چالاك كەردى كارى ھەرس كەردن، چۈنكە يارمەتى ھەرسىۋون دەدات. بەلام دىنەيە  
لەۋمى كە بىرىكى زۇر بەكار ئەھىنىت بەشىۋىيەكە بوخۇ بىت بە زەمىكى تر

۲ يارمەتى دەدات ■ خۇزىگار كەردن ئە بەرماۋدە چەۋرىەكان چۈنكە قەيسى پىزەيەكى كەمى  
ئە چەۋرى و كالۋرى تىيادايە. دەتۈانىت پاش ھارىنى قەيسى لەبرى قۇخ. شەرىتەتى سىۋ  
يان زەيتى كالۋرى بەرز بەكارىتتە.

۳ دەرمانىكى باشە بۇ چارەسەركەردى لاۋزى خۇن. كەمى خۇن دروست دەبىت بەھۋى كەمى  
پىزەمى خۇۋكە سۈر. خۇۋكە سۈر پىزەيەكى كەمى ئە ھىمۇگۈيىن تىيادايە و ئەۋەش  
پوۋدەدات بەھۋى كەمى ئاسنەۋە. قەيسى ۋوشك كراۋ پىزەيەكى زۇرى ئە ئاسن تىيادايە و  
ئە پىزەيە دەبىتە چارەسەرىكە بۇ كەمى خۇن.

۴ شەرىتەتى قەيسى بەكارىت بۇ چارەسەركەردى چەندىن ئەخۇشى بە بەكارىنەنى ئەگەن  
ھەنگۈيىن يان شەكر ۋە يارمەتى جەستە دەدات بۇ ئۆمكەرنەۋمى پەلى گەرمەي جەستە  
لەكەتى تا دا. جگە ئە بەكارىنەنى بە مەبەستى تىنۋىتى شكاندن و كۆكەرنەۋمى  
پاشماۋمى خۋاردن ئە جەستەدا، ھەروەھا بەسوۋدە بۇ چاۋو گەدە و دى و دەمارەكان بەھۋى  
ئە خۇگرتى بۇ قىتامىن و كانزاكان.

۵- بۇ چارەسە كىردى قەبزىپوون. بەھۇي ئەخۇگرتنى قەيسى بۇ ماددى بەكتىن و سىلپۇز  
 ھەندەستىت بە شىكردنەھۇي خواردنەكان بە ئاستىكى گونجاو. نەگەر ھاتوو قەبزىپوونى  
 بەرداموت ھەبوو ئەوا دەتوانىت پۇرئە ۶-۸ قەيسى بەكارىنىت بۇ گەرئەھۇي بارى ئا  
 ساي .

۶- چارەسە كىردى نەخۇشەكانى پىست. دەتوانىت پەركانى قەيسى بۇ سوتانى بەرخۇر  
 نەكزىما و كشانى و خورانى پىست بەكارىنىت.

پىكھاتەي قەيسى ئە ۱۰۰ گرام:

كالىسىوم: ۱۶ مىگ

فوسفۇر: ۲۰ مىگ

ئاسن: ۲۰ مىگ

كىلو كالىۇرى: ۵۶ مىگ

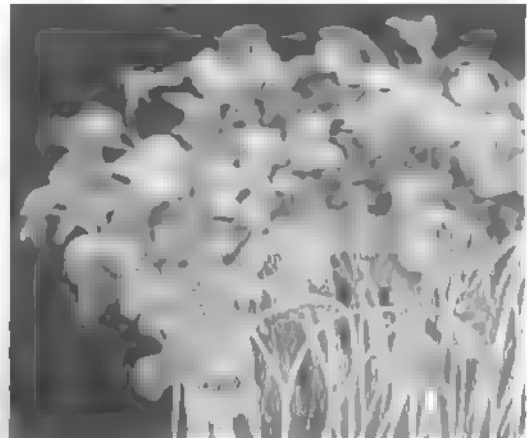
پوتاسىيوم: ۲۸۰ مىگ

C قىتامىن : ۹ مىگ

### سېنپەرە

سېنپەرە بوومىكىگە، ئە زۆر بىۋارى فراۋاندا بەكار دەھىنرېت ومكو ئالىك بۇ ئاژەل و ۋە زۆر جار ومك خۇراكى مۇۋىي بۇ مۇۋە بەكار دېت. سېنپەرە

ئە ماۋى سەدى ھەشتەمى پېش زايىن  
بوينىراۋە، ئە نىۋان گە لاند  
گرتىگىيەگەى دەرگە وتوۋە ئە سەرەتاي  
سەدى جەقەدىم دا. ۋە خەلك سېنپەرە  
بەكار دەھىن ئە ھەمو جىھاندا ئە  
پىناۋ ھارىكارى گىشتى دا. سېنپەرە  
ومكو سەرچاۋەيەكى دەرگە مەند  
دەرگە رېتەۋە بۇ كانزاكانى كالېسىۋوم و  
مەگنېسىۋوم و فوسفۇر و پۇتاسىۋوم و



ئاسن، ۋە يەككىگە ئە باشتىن سەرچاۋەكانى پىرۇتېن. ۋە زۆر دەرگە مەندە بە كارۇتېن و  
كلوروفىل و فېتامېنەكانى A, D, E, B-۶, K، و ئەنزىمە ھەرس كەرە جىاۋازەكان.

سوودە تەندروستىيەكانى سېنپەرە:

۱- سېنپەرە يەككىگە ئە زۆر تىن ئەۋ بوومكانى خونىدەنەۋى ئەسەر كراۋە كە دەست دەرگىت  
بەسەر ئەۋ خۇراك و كەرەستە كېمىيائىيەنى كە ئە گەدە و جگەردا ھەن كە دەپنە ھۇى  
شېرپە نەجە.

۲- خواردنى سېنپەرە تازە بەسوودە بۇ ئىسكە نەرە.

۳- زۆر جار بەكار دەھىنرېت ئە دژى ھەۋكردن مېزەلەن.

۴- دەتۋانېت ئە روۋى پىستت بەكارى بېھنېت ياخود ئە ھەمام.

۵- وىنچە (سېنپەرە) يارمەتېدەرە بۇ مانىۋو بوون ياخود ئازار ئە ماسوۋكەكان.

۶- سېنپەرە بۇجەزكردن ئە خۇراك (ئارمىزوۋ كىردنى خۇراك) بەكار دەھىنرېت چالاكە بۇ  
ھەرس كىردن سېنپەرە زۆر دەرگە مەندە بە فېتامېنەكان و كانزا و ئاسن و كالېسىۋوم و

مەگنسىيۇم ۋ پۇتاسىيۇم ۋ قىتامىن ((۱۲)).

۷- دىسان بەكار دەھىنرېت بۇ كەم كۈرەنەۋى ئازار ۋ ئىلتىھاب ئە جۈمگەكان ۋ بەشېك ئە رۇماتىزم .

۸- يارمە تىدەرە ئە دژى كەم خۇنى ۋ ھەۋكردنى جۈمگە ۋە جىگىرى بېژمى شەكر ئە خۇنىدا ۋ بەدەست ھىنئى گۇنجاندىن ئە نىۋان بژىنى نۇخام ۋ لا بىردنى ژمەراۋى بوون ئە خۇىن ۋ گۇرچىلە دا .

۹- بۇ ھىۋر كۈرەنەۋى قۇرچە ۋ جگەر ۋ چالاككە رەۋى دلا .

۱۰- يارمە تىدەرە بۇ لا بىردن ۋ نەھىشتى ژمەراۋى بوون ۋ ترش بوون .

۱۱- يارمە تىدەرە ئە بەرھەم ھىنئى ھۇرەۋى نەستۇجىن ۋ كاردەمكات ئە دژى دل تىك ھەلاتنى بەيانيان .

۱۲- بىك ھاتوۋە ■ قۇورايدى سۈۋىتى ۋ مىز ھىنەرە .

۱۳- ۋىنجە ( سىپەرە ) دەتۋانرېت بەكار دەھىنرېت ئەكاتى تا لىھاتن ۋ رۇماتىزم . كارىگەرى سوك دەمكاتە سەرى .

۱۴- يارمە تىدەرە دژى ھەۋكردنى مىزىلدان ياخۇد مىزىلدانكى توش بوو بە ھەۋكردن ۋ كەم كۈرەنەۋى ھەۋكردن ، ۋە يارمە تىدەرە بۇ مانەۋى ئاۋ ۋە ۋا دادەنرېت كە ۋىنجە ( سىپەرە ) ۋ ۋوشك چالاكە بۇ مىز ھىنئان ، ھەرۋەھا بە نەرمى نىش دەمكات بۇ چارەسەرى نەخۇشى گۇرچىلە .

۱۵- بىك ھاتوۋە ئە رېژمەكى بەرز ئە كلۇرۇۋىل ۋ كەرەستەى خۇراك بەخش ، ۋە يارمەتى دەمات بۇ بۇزگار بوون ئە بۇنى ناخۇشى دەم .

۱۶- ۋىنجە ( سىپەرە ) جەستە چالاك دەمكات ، بە تايىستى جگەر ، دژى ھەموو بەرھەلستەكانى ( كۇنۇن ) ۋ كەمى خۇىن ۋ خۇىن بەر بوون ۋ نەخۇشى شەكرە ۋ قۇرچە ۋ ھەۋكردنى جۈمگەيە

۱۷- نەركى رېئەرى نۇخامى ■ پارىزىت

۱۸- بىك ھاتوۋە ئە دژە نەخۇشى قارچكى ۋ دژى نۇكسىدە .

۱۹- بەكار ھىنئى ۋىنجە ( سىپەرە ) سۈۋە ، ئەۋكەسانە بەكارى دەھىنن كە دەنالىقن بە

دەست بەرزى رېژىمى كۆلىستىرۇن لە خوڭىن دا ياخود لە دەرمانى نەخۇشى شەكرە، وە بەكارىت بۇ وەستانى خەست بوونەوى خوڭىن، وە ھەرومەھا وىنچە (سېپەرە) نەگەل مادمى يارمەتى دەر بەكارىت رېژىمى چۈنكە تۆى قەسە بەشىكى زۆر پۇتاسىيۇمى تىدايە.

۲۰- دەتوانىت سود لە وىنچە (سېپەرە) وەرىگىرىت لە چارەسەرى نەخۇشى گورچىلە و يارمەتيدەرە بۇ دەرچوون (فېرىدانى) بەردى گورچىلە.

۲۱- وىنچە (سېپەرە) گىرگىدەكى زۆرى ھەيە سەبارەت بە نەخۇشى شەكرە، لەبەر نەوى رېژىمى كۆلىستىرۇن لە خوڭىندا دادەبەزىنى بە شىۋەمىكى سىرۇشتى، وە رېژىمى شەكر لە خوڭىندا دەپارىزىت نەوى دوپات كراۋەتەۋە كە وىنچە (سېپەرە) يارمەتى نىزم بوونەوى كۆلىستىرۇن دەتات.

۲۲- وىنچە (سېپەرە) باشە بۇ بەھىز كىردى نىسك لە بەدەردەتاتى بە كالىسىيۇم، ياخود جۇرىك لە چايى دوست كراۋ (سېپەرە) بە باشى كاردەكات بۇ يارمەتى دانى نەوى خەتكانەى كە دەتائىن بە دەست ھەۋكردى جومگەكان.

۲۳- وىنچە (سېپەرە) دەتوانىت يارمەتى دەرپىت لە گەرانەۋى قىتامىن ۱۲ لە ئەشدا.

ۋە گىرگە نەگەر ھەندى دژە تەنى زىفەمى بەكارىت يارمەتى ياخود ھەندى دەرمانى ناسراۋ بە شىۋەمىكى بەردەۋام.

۲۴- كاتىك بابەتەكە پەيۋەندى بە شىۋەمىكى نەۋە ھەۋە رەنگە وىنچە (سېپەرە) وەكو چارەسەر بەكارىت، يارمەتى گەرم بوون دەتات وە دەر كىردى ھەندى مادمى دىيارىكراۋ كە دەبەنە ھۇى شىۋەمىكى نەۋە جەستەدا.

۲۵- لە نەخۇشىيەكانى دىن، وا دادەنرىت كە شەرىتەتى وىنچە (سېپەرە) چارەسەرىكى مەزەنە بۇ كىشەكانى دىن، وە گىرانى دەمارەكان، كۆگەرنەۋەمىكى گەۋرە ھەيە لە نىۋان شەرىتەتى گىزىر و وىنچە (سېپەرە)

، دەبىت نامازە بەۋە بگەين كە شەرىتەتى وىنچە (سېپەرە) بە تەنھاش بەھىزە.

۲۶- دادەنرىت كە ناسن كانزايەكى زۆر گىرگە وە كەمى لە ئەشدا دەبىتە ھۇى كەم خوڭىتى و بورانەۋە و ھىلاكى، دىگوتىت كە وىنچە (سېپەرە) ماددەمىكى دەۋەندە بە ناسن وە لە ۱% لە پىنداۋىستىيەكانى پۇژانەمان پىر دەكاتەۋە لە ۱۰۰ گرام لە خواردى پۇژانەمان.



**پینکھاتدی وینجہ (سیندرپہ) لہ ۱۰۰ گرام:**

## کالسیوم : ۳۳ ملی

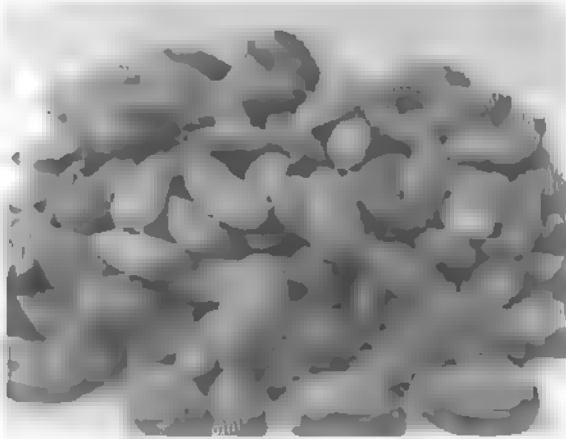
**فاسق: ۱ ملک**

**کیلو کالوری: ۳۹ ملی**

**سۆدیوم: ۶ ملگ**

### فيتامين C : ٨ ملغ

بادام پۆلین دمکرنیت له گهـ  
بهـره یهـك ناوکیهـكان له  
خیزانی prunoidea یه  
گولهـ کانی دهـگورنیت بـو  
جستهـیهـکی سهـوز کهـ خواهنـی  
تام و چـیزیکـی زۆرهـ. کاکلهـی  
بادام خۆش و نهـرم و شـیـ داره  
بهـلام بهـرگی سهـوزمهـکهـی لهـ



دمروه دموکرات له دواي گهښه کړدنې بڼه ننگي قاوي دواتر بڼه پښتني پته و پايښ و دارين.

**کاکله‌ی گونیزیش نهرمه و نهویش دواي گه‌شه کردنی دمگوریت بۆ رمنگی قاودی.**

بادەم کاریگەری ئیجابی زۆری لەسەر تەندروستیمان ھەیە، وەک سەلامەتی قەش، یاخود بەرپەرەدانی ناستی گۆلیستروژ، کاریگەری بادەم لەسەر تەندروستی دەستەواژییەکی بۆ کاریگەری ئیجابی.

### سووده ته‌ندروستییه‌گانی یادم:

۱- نه لای نهو مندالاندهی که نه نالینن به هوی توانای هه نه گرتنی لاکتوز، ناموزگاری دمکرن به هوی که بادهمی کوتراو نه گه ل ناوی گهرم تیکه ل بکرنی و بیخون نه گه ل شردا.

۲- پونی بادم خاومنی ندرم کرموییه یارمەتی ندرم بوونی پاشەپۆ دمەتات هەروەها هەموو کێشەکانی گۆنە ندایم هەرس چارەسەر دمکات.

۳- بادم دمتوانیت کولیسټرول کم بکاته وه دمتوانیت چهریه تیر نه بوو مکان له ناوهریت.

دەتوانىت نرىكهى (۸-۱۲) له سه دا كۆلىسترون كەم بكا ته وه بۇ جيگىرى ناستى كۆلىسترون.

۱- چالاكە ئە سوۋرى خۇيىن، چۈنكىكە بادەم دەۋلەتەندە بە يۇتاسىيۇم و سۇدۇيۇم وە ئەمانەش

لەو ھۆكارو سەرچاۋانەن كە دەپنە ھۆى بىك خستى پەستانى خونى، ھەروھە مەگنسىيۇم لە بادمە دا بۆلىكى پۈزەتەپ دەپىنى لەسەردەمارمەكان و خونى بەرو خونى ھىنەرمەكان. يارمەتى دەرە بۇ باشتر كەردنى دەرپەرىنى مادە خۇراكىيەكان كە بە لەشماندا تى دەپەن ، ھەروھە كە لە ئاسن بىك ھاتوۋە كە يارمەتى ھەنگرتى ئوكسىجىن دەدات بۇ ھەموو بەشەكانى لەشمان و نەندامەكانى.

۵- دروستى دل دەپارىزىت، بادمە بە بەكارھىنانى بەلەيكى كەمەۋە ۵۰% لە مەترسىيەكانى دل كەم دەكاتەۋە. بادمە بىك ھاتوۋە لە رىژمەكى زۇر لە قىتەمىن E مەترسى توش بوون بە نەخۇشەكانى دل كەم دەكاتەۋە. ھەروھە بادمە يارمەتى پىرۇتىن (سى) دەدات بە كارلىنكەردن (CRP) لە دژى ھەوگەردنى دەمارمەكانى .

۶- بەھىزكەردنى ئىسكەكان، بادمە سەرچاۋەيەكى زۇر باشى كالىسيۇمە. رىگەرە لە پوكانەۋەي ئىسكەكان ۋە يارمەتى دەرە بۇ بەھىزكەردنى ئىسكەكان و ددان و ماسولكەكان. بەشىكى زۇر لە يەكەي خۇراكى تىرى تىيادايە كە يارمەتى دەرە لە زىادەي ماددەكان لە ئىسكەدا، ھەروھە يارمەتى دەدات بۇ تازەكەردنەۋەي و بىك خستى ھەيكەلى ئىسكى.

۷- يارمەتى لە دەست داتى كىش/ بادمە بىك ھاتوۋە لە رىشالى زۇر و پىرۇتىن ، نەمىش جۇرىكى باش لە پۇن بەرھەم دەھىنىت كە يارمەتى دەدات بۇ ئارموزو كەردن بۇ خۇراك بادمە رىژمىكى خۇراكى باشە ۋە دواتر يارمەتىدەرى لەشمانە بۇ كەم كەردنەۋەي كىش.

۸- باشە بۇ نەخۇشەكانى شەكەر/ بادمە رىژمى شەكەر لە خونىدا كەم دەكاتەۋە، دواي خوارەنى بادمە ئەو كاتە لەش بەشىكى زۇر لە رىژمى شەكەر لە خونىدا بەرۇ ئەكاتەۋە، بادمە سىنورىك دادەنى بۇ بەررەۋونەۋەي شەكەر لە خونىدا ۋە ئاستى نەنسۇلەن لە دواي خوارەنەكان.

۹- رىگەرە لە دروستكەردنى بەردى زراۋ، ئەو كەسانەي كە بۇرۇنە (۵) دەتكە بادمە دەخۇن لە ۲۵% مەترسىيان كەمترە لە دروست كەردنى بەردى زراۋ. ھەروھە پۇنى بادمە چەند تايىبەت مەندىيەكى ھەيە بۇ نەرم كەردنەۋەي باشە بۇ ياخود دژى گىرانە ( ھەبىز بوون ).

۱۰- مەتسىيەكانى

توش بوون بە

شىرپە نەجە كەم

دەمكاتەۋە ، بادم

پىژمىيەكى بەرزە

رەمكى سۈشۈتى

تىدادايە ، ھەرومھا

جولەي غۇراك لەناۋ

گەدەدا ئاسان دەمكات

، كە رىگەر دەبىتە

توش بوون بە

## برىنى قۇلۇن



wand van de dikke darm

شىرپە نەجەي قۇلۇن ، سەرچاۋمىيەكى ئايىبابى فېتامىن E ۋە كەرسىتە كېمىيەۋى و روومكېيەكانى  
فلاۋونىدات كە رىگەر لە گەشە كەردنى شىرپە نەجەي مەمك . ھەرومھا سەرچاۋمىيەكى  
دەۋلە مەندى بورۇنە كە يارمەتى دەرە لە خۇپاراستن لە شىرپە نەجەي پىرۇستات .

۱۱- بۇنى بادم بە تىكەن لە گەن تىرى رىگەر لە ھەنومىنى قىز ، ۋە رىگەر لە پىر بوون ،  
ھەرومھا لە ناۋەرى كىزى سەرە ۋە يارمەتى دەرە پىستە ۋە كۆمەسك بۇدەم ۋە چاۋ  
بە كاردىت ، كاتىك دەم ۋە چاۋ ۋەشك بوو ، ۋە رىگەر لە پەيدا بوونى زىپكە ۋە سەرە رەشە  
ۋەردەمكەن كە بەدەم ۋە چاۋمىيە تە ماۋمىيەكى زۇر كاريگەر خۇي دەمىلىتەۋە ۋە  
چارە سەرىكى باشە بۇ زىپكەي لاۋى .

۱۲- ھەرومھا پىستى لەش چاك دەمكات ۋە پىر بوونى پىشۋەخت لەناۋ دەبات ۋە غۇراك  
دەداتە پىست كە ۋە ئىدەمكات نەرم ۋە جوان بىت .

۱۳- بەھىز كەردنى ووزەيە / ھەموو مادە خۇراكىيەكان كە لە بادم دا ھەن ۋەمك / پىرۇتىن ۋە مەس  
ۋە مەنگەنيز ۋە فېتامىن كاردەمكەن بۇ دروست كەردنى ووزە لە لەشدا .

۱۴- بادم يارمەتى مېشك دەمكات / سەرچاۋمىيەكى ھەرە زۇرى رەگەزە خۇراكىيەكانە كە  
يارمەتى پىشكەۋەتنى ەھل دەمكات ، خواردنى بادم لە ھەموو ئالى بەيانىيەك دا باشە .

يارمەتى دەرە بۇ بىر كەوتتەدە، ۋە يارمەتى خانەكانى مىشك دىمات.

۱۵- سەرچاۋىيەكى باشى پىرۇتىنە، بادەم باشتىن سەرچاۋى پىرۇتىنە روۋمكىيەكانە .

چارمىك كۆپ ( نىزىكە ۲۰ بادەم ) پىك ھاتوۋە ئە ( ۶-۷ ) گرام ئە پىرۇتىن .

بەكارھىنانى بادەم ئە گىشت ۋە مەزىكادا دەپى، بادەم خوارىنىكى خوش و شىرىنە

بەلام بادەمى تەك خوارىنى ئەگەل رۇنى بادەم دا دەپىت .

شىرى بادەم

سودە تەندروستىيەكانى شىرى بادەم :

۱- يارمەتى گەشە دىمات ، كارىگەرى ئەسەر چالاكى و لىپىرساۋىيەتى جەستەۋە ھەيە .

۲- مەنگەنەزىكە ئە شىرى سۇيادا ھەيە ئەنەزىمەكان ئە جەستەدا چالاك دىمات .

۳- مەگىسىۋىم نىش دىمات بۇ گۆپىنى خوارىن بۇ ۋوزى بەكارھىن، ۋە يارمەتى رۇنىنى

دەرقى دىمات بە شىۋىيەكى دوست ، پاراستىنى دوستى ئەندامەكان دىگىرەتە خۇ .

۴- پىك ھاتوۋە ئە قىتەمىن E كە دۇى ژمەراۋى بوۋە، ۋە ئەۋ رەگە نازادانە ئەناۋ دىمات

كە دەپنە ھۇى زىيان ئەا تۈنۈزەل ( بەرگى ) خانەكان .

۵- رەگەزى سىلېنىۋىم : كە كۈنەندامى زاۋىزى باش دىمات كە بەشىۋىيەكى دوست كارىكات .

۶- پۈتاسىۋىم : يارمەتى دەرە ئە پاراستىنى پەستانى خۇنىنى سىرۋىتى .

۷- ئەبەر ئەۋمى ئە كۆلىستۈرۈل پىك ئەھاتوۋە بەمەش مەترى كەمتر ھەيە ئە تۈۋش بوۋىن

بە ئەخۇشەكانى دىل .

۸- فلاۋونىدات : بەرگى بادەمى زەۋى باشە بۇ دوستى دىل .

۹- بە سىرۋىتى خۇى تامىكى سىرۋىتى ھەيە پىۋىستى بە تامى دەستىرەد نىيە .

۱۰- بە ئاسانى دوست دىگىرەت ۋە ھەندەگىرەت .

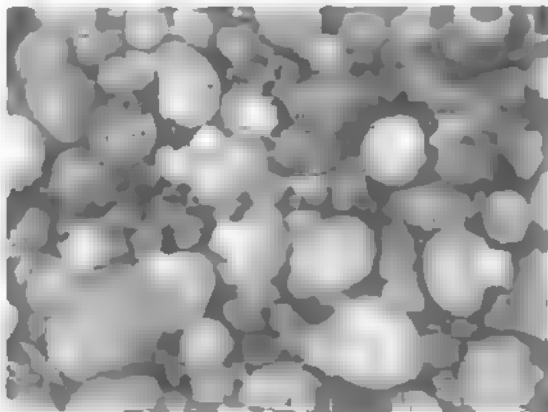
۱۱- ئە كاتى دوست كىردى شىرى بادەم دا ھىچ قىتەمىن و كانزايەك ئە دەست ناچىت ئەبەر

نەمەش زۇر گىرەك نىيە كە لى بىرەت .

۱۲- ۋا دادەنرەت كە بەدىلىكى باشە بۇ ئەۋ كەسانەى كە تواناى لاكتۈزىيان نىيە .

### قارچکی بادم

قارچکی بادم گه‌شه‌ده‌کات له به‌راری به‌رازیل و نه‌رجه‌نتین له دۇغینکی نیستیوانی (مام ناومند) وه له‌کاتی نیستادا چاندنی له هۆله‌ندا له نجام دمدریت .



قارچکی بادم تامیکی خوشی هه‌یه ، بادم پینگ هاتوو له

قیتامینه‌کائی A, C, سۆدیوم ، پوتاسیوم ، کالسیوم ، فوسفور ، مه‌گنسیوم و ناسن .

شیوه‌کائی قارچکی بادم جۇراوجۆره ، بۇدا پۆشینى قارچکی بادم پله‌ی جۇراوجۆری له ده‌نگی قاومیی هه‌یه وه قه‌دیکی سپی هه‌یه ، وه نه‌ستوری و دریزئی جی‌اوازه له قارچکی سپی ، قارچکی بادم که‌تره دریزیه‌که‌ی کاتیک پی نه‌گات قارچکی بادم له بریزیه‌کی زۆر له توخمی ووشك پینگ هاتوو ، وه به‌شیکى که‌م شی و مرده‌گریت له‌کائی لینان دا .

وه لی‌ره‌دا چهند به‌شیکى دیاریکراو له قارچکی بادم هه‌یه ، قارچکی Agaricus blazei و Murill ناسراوه به‌ ناوی قارچکی بادم یان Himemastutake, له به‌رازیل نه‌ینی گه‌شه‌کردنی ناشکرا نییه هه‌تا نیستا ، داره‌کائی زیندوون ، به‌نام گه‌لاکائی مردوون، قارچکی بادم له‌سه‌ر تیکه‌لاوی (ناویته‌کردنی ) له‌گه‌ل په‌یی نی نه‌سپ و کاو و پوش و پالاش نه نجام دمدریت له‌گه‌ل په‌یی ده‌واجن که دا پۆشراوه، وه وا داده‌مریت که چاندنی قارچکی بادم چاندنیکی خاوه، وه چاندنه‌که‌ی خاومنی به‌روبو می دیاریکراو له نجامی دمات به‌ ته‌نها .

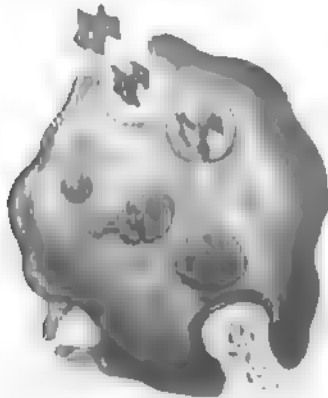
سوودە تەندروستىيەكانى قارچكى بادەم:

- ۱- سەرما و ئەنفلونزا: ھەرچەندە بەشىكى كەم ئە قىتايىن C تىدايە، بەئام ئە نجامەكان دەريان خستوه كە رىگرە ئە كۆكە و پىسايى لوت كەم دەكاتەو.
- ۲- پىژمى كۆلىستروئ ئە خوندا كەم دەكاتەو ھەرومە بەسەر كەوتوانە بەكارىان ھىناوە بۇ ھەندى حالتى ھەو كەردنى جگەر.
- ۳- ئە قارچكى بادەم دا توخىمى زۆر گرنگ ھەيە وە رەگەزى زۆر بە سوودى تىدايە ئە كالسىيۇم يارمەتى قىز و نىنۆكەكان دەدات و جوانتر و درموشاوتىريان دەكات.
- ۴- يارمەتى بەرنگارىيونەھىمى كۆپزائەو دەدات ھەرومە خاوەنى قىتايىن A يە كە تويزائى خانەكان بە ساضى دەھىلىتەو وە ھەرومە وای لىندەكات زياتر بە توانا بىت بۇ دەست گرتن بەسەر بوونەومرە زىندومكاندا كە دەپنە ھۆى ئەخوشى.
- ۵- پىك ھاتو ئە قىتايىن C كە پوخسارىكى جوان و تەندروستت دەداتى.
- ۶- ئە فوسفور پىك ھاتو بەئام ئايا بوونى فوسفور چى دەپنە ئە خوراكان ؟ رۇلىكى سەرمەكى و گرنگ دەپنە ئە پىك ھىنانى ئىسك و ددان ھەرومە رۇلىكى گرنگ دەپنە ئە لەشدا ئە كاتى بەكارھىنانى كاربۇھىدرات و چەورى وە رىك خستنى پىرۇتىنى گەشە، چاككەردنەھىمى خانەكان، ھەرومە بۇ بەرھەم ھىنانى گەردى ATP كە لەش بۇ ھەنگرتنى وزە بەكارى دەھىنىت يارمەتى گرۇپپونى ئىسك دەدات و پىك ھىنانى شانە ماسولكەيەكان ، وە پاراستنى پىژمى لىدانى دى.
- ۷- ناسن كانزايەكى گرنگە وە كەمى دەپنە ھۆى كەم خونى و بوورائەو و ماندو بوون ، قارچى بادەم دەولەمەندە بە ناسن ، ئە كاتى خواردنى (۱۰۰ گرام)) ئە پۇنى بادەم (۱،۲) ئە ناسن مان دەست دەكەونىت.
- ۸- كۆنەنداسى بەرگى باش دەكات وە بۇ چاككەردنى ئەوزەتىن.
- ۹- قارچك بەكارەھىنرەت ئە بوارى دروست كەردنى دەرمان بە ھۆى كاريگەزى باشى ئەسەر كەم و كورتىيەكانى لاشەيى و دەست گرتن بەسەر كۆلىستروئ و شەكر ئە خوندا.
- ۱۰- پىك ھاتو ئە پىژمەكى زۆر بەرز ئە بىتاكلوكان.



۱۱- به هوی چالاکیه که یه وه به کارده هینریت دژی کیسگردن (ناوسان) له چاره سه رکردنی شیر په نجهدا به کاردیت.

Marcofaag



دورگی له تلو بردنی میکرزیمکان

۱۲- کرداریکی باشی تیایه له سه رکوردانه گانی له شی مروت وه له ناو بردنی به کتیاکان.

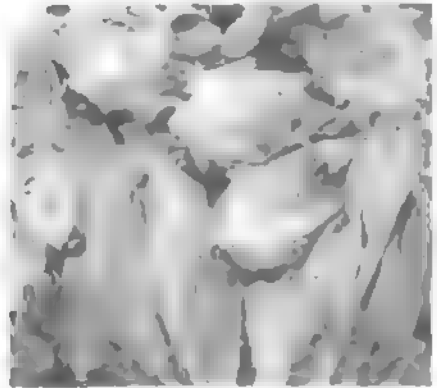
۱۳- هه روهها توانای دیک خستنی ناستی گلوکوزی له خوندا هیه له بهر نه وهی ناستی ا دیونیکیتین له له شدا زیاد دمکات.

پیکهاته‌ی قارچکی بادهم له ۱۰۰ گرام:

کالسیوم: ۸ ملگ	به کولای: ۴ ملگ
فوسفور: ۱۲۵ ملگ	به کولای: ۵۲ ملگ
ناسن: ۱,۲ ملگ	به کولای: ۵۲ ملگ
پوتاسیوم: ۴۲۵ ملگ	به کولای: ۴۱۰ ملگ
کیلو کالوزی: ۱۲	به کولای: ۵۲
مه گنیسیوم: ۱۱ ملگ	به کولای: ۱۲ ملگ
سودیوم: ۸ ملگ	به کولای: ۲۷۰ ملگ
A فیتامین: ۰,۰۰ ملگ	به کولای: ۱,۵ ملگ
C فیتامین: ۴,۹ ملگ	به کولای: ۱,۵ ملگ

## خەردەل (خەرتەلە) كاھو

خەرتەل روومىكىكى گىيايىيە ، بەرزىيەكەي دەگاتە  
نزيكەي مەترىك وە لق و پۇيى زۇرى لى  
دەيىتەومو بەتايىيەت لە چەكەكەي ئەمەش لە نوكى  
خەرتەلەكەدا ، گەلەكەي سادەو بەرانبەر  
يەكتەن . خاومەي گۈلى زەردە و بەشۈمى ھىشو  
ياخود ميوە كە شىۋەي لولەكەي و تۇپپىن و رەنگى  
زەردى قانويىيە ، پىك ھاتون لە بەرىكى تۇپى كە



شىۋە و قەبارە پىچوكن . خەرتەلە لە سەردەمانىكى كۈنەوە دۇزراۋەتەوە . وە بۇمانىيەكان  
بەكارىيان ھىناۋە بۇ تەركەرنەۋى زەلەتەي تون . تونۇيىنەۋەكان دەريان خستۋە كە زۇرچار  
گرتكى ھەيە لە دژى نەخۇشەكەي شىرپەنجە .

سودە تەندروستىيەكەي خەردەل (خەرتەلە) :

۱-خەرتەلە پىك ھاتوۋە لە كاتزا و رەگەزى گرتكە وەكو كالىسيۇم كە بەسودە بۇ قىز و  
نېنۇك بە شىۋەيەكەي تەندروست دەيانپارنىزىت .

۲-ئاسن كاتزايەكەي زۇر گرتكە ، وە كەمى دەيىتە ھۇي كەم خوتنى و بورانەوە و ماندوو  
بوون ، خەرتەلە دەۋلەمەندە بە ئاسن بەكارھىننەي ۱۰۰ گرام لە بۇزىكەي رىژەي ۱،۴ %  
ئاسنى تىدايە .

۳-خەرتەلە پىك ھاتوۋە لە قىتامىن C كە پىست دەپارنىزىت وە دەرگەۋتوۋە كە دەيىتە  
ھۇي لەناۋىردى كۈكە و نەھىشتىنى پىسايى لوت .

پىكھاتەي خەردەل (خەرتەلە) لە ۱۰۰ گرام :

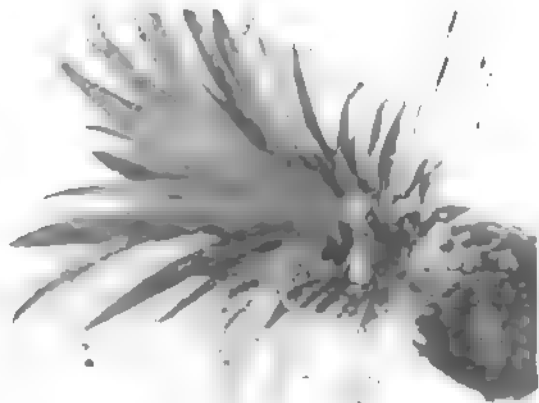
كالىسيۇم : ۱۵۰ مىگ      كىلو كالورى : ۲۸ مىگ

ئاسن : ۱،۴ مىگ      C قىتامىن : ۱۵ مىگ

پۇتاسىيۇم : ۲۰۰ مىگ

## ئەنەناس

ئەنەناس خاۋىنى تام و  
چىزىكى خوشە و شىۋىيەكى  
درموشاۋىيى ھەيە و بەھىزە  
، ۋە دورە دراۋە بە تاج  
لەسەرۋە ، ئەنەناسى  
پىگە يىشتۇۋ گونجاۋە بۇ  
بەكارھىنان.



ئەنەناسى پىگە يىشتۇۋ لە

دەۋلەتلىرى ۋەكو ( ساحل العاج و بەرازىل و ئەمىرىكاي ناۋمىراست ) ھەيە پوختەي ئەنەناس  
يارمەتلىدەرە بۇ چارمەرى پىرۇتىنەكان و يارمەتى لەناۋىردن و دىكى ( ھەۋكردنە ) ۋە  
ئەمەش رىنگرە ئە دروست بىۋىنى جەلتەي خۋىن. ۋە ھەۋكردنى جۈمگەكان كەم دەمكاتەۋە ،  
خەرتەلە لە كۈمەلىكى زۇر لە پىشان كە گونجاۋە بۇ تۈنەۋە ، پۇنى ئەنەناس ۋەكو  
شەرىتەي بۇ مەساج كىردن بەكاردىت ياخۇد بۇ شىلان بە كاردىت. ئەۋ خەلكانەش دەتۈان  
بەكارى بەيىنن كە دەنالىنن بەدەست بەردى گۈرچىلەۋە ۋە باشترە شەرىتەي ئەنەناس  
بىخۇنەۋە بە شىۋىيەكى پىك و پىك.

ۋە بۇ ئەۋ كەسانەش بەسۋودە كە ماۋىيەكى دوور و درىژ كاردەكەن ، ۋە ئەنەناس يارمەتى  
ئەۋ كەسانە دەمات كە روۋىدەۋى ئەكزىما دەنەۋە ، ئەنەناس پىك ھاتۋە لە رەگەزى  
گىرگ ۋە ھەرۋەھا مەتكەنەز كە ئىسك دەپارىزىت و بەھىزى دەمات و خاۋىنى قىتاسىن C  
دژە ئۆكسىدە ، سەرچاۋىيەكى باشە بۇ قىتاسىنەكانى B<sub>1</sub> ، B<sub>2</sub> و مىس و پىشانە  
خۇراكىيەكان .

سۈدۈ تەندروستىيەكانى ئەنەناس:

۱- بەسۈدە بۇ ئەو كەسانەى توشى ھەوكردى جىوب بىون ۋە رىچكەى ھەوای بەكاربردنى رىك و پىكى ئەنەناس پىسای لوت لەناو دەبات لە كۈنەندامى لوت و جىوب و ھەناسە و ھەوكردى.

۲- بۇ بەھىزكردى نىسكەكان / لەبەر ئەۋمى مەنگەنيزى تىيادايە نەمەش گرتكە بۇ لەش و نىسك ۋە بونىيات نانى رىشالەى القام؟؟

۳- جەتتەكانى خوين / پوخت كراومكانى ئەو خواردنەنى كە ئە ئەنەناسدا ھەن مەترىيەكانى جەتتەى خوين كەم دىگەنەۋە ھەروەھا يارمەتى كىشەكانى دل دەمەن.

۴- ھەرس كرىن / پوختەكراومكانى دىسان يارمەتى كىردارى ھەرس كرىن دەمەن تەننەت كەرتىك ئەنەناس دۋاى خواردن ، ئاۋسان و گىربوون ۋە نىشانەكانى كۈلۈن دەمارى و غازات و دل تىك ھەناتن لە ناو دەبات

۵- ئەنەناس سۈدىكى زۆرى ھەيە لەلەينى تەندروستىيەۋە يارمەتيدەرە لە بىزگاربوون لە مەندوۋ بوون.

۵- سەرما و ئەنفلۇنزا / لە جىياتى خواردنەۋمى شەرىيەتى پرتەقال يان تەۋاكەرەكانى قىتامىن C ھەۋلىدە شەرىيەتى ئەنەناس بىغۇتەۋە خامىنى نىزىكەى ھەمان رىژمى قىتامىن C يە ، بەلام دەرگەۋتۈۋە كە كۆكە لە ئاۋدەبات ۋە دەبىتە ھۋى دەردانى پىسای لوت.

۶- ھەوكردى جۈمگەكان / كۈپىك لە شەرىيەتى ئەنەناسى تازە ھەموو بۇزىك يارمەتى كەم كرىنەۋمى ئازارى جۈمگەكان دەدات.

۷- چاۋمەكان / دۋاھەمىن سۈدى گەۋرەى ئەنەناس بۇ تەندروستى رىژمى زۆرى بىتاكارتىنە - دژە ئۆكسىدە كە نەمەش باشە بۇ تەندروستى چاۋ، لەۋانەيە بەكاربردنى رىكو پىكى شەرىيەتى ئەنەناس يارمەتى رىگەگرتن لە لەدەست دانى چاۋمەكان بدات.

چاۋىك بىغىنە بە سۈدەكانى شەرىيەتى گىزەر نەگەر دەتەۋىت زىاتر لە سەرچاۋمەكان بزانىت.

۸- تەندروستى پوك زۆر گرتكە / ئەنەناس يارمەتى ئەم يۈرەش دەدات ۋە سىتورنىك دادەننى

بۇ ھەۋكردنى پوك.

۹-الاملاخ الانسجە: نەنزىمەكان نە نەئەئاسدا بەكارىت بۇ چارسەرى نەشتەرگەرى  
ھەۋكردنى جومگەكان، بۇماتىدى بۇ چاككردنى گونجانىن نەمەش نە نە نجامى  
پىنگانەكان.

۱۰-جەئەئەى خوئىن/ تاقىكردنەۋە شارامكان ( سىيەكان ) دەريان خستوۋە نەۋ نەخۇشانەى  
كە بە دەستى ناتەۋاۋى دلىانەۋە دەئالئىن جەئەئەى خوئىن نەۋاۋ دەبات.

برۇملىن نەۋاۋ دەبات كە دەپىتە ھۇى جەئەئەى دى.

۱۱-خۇراكى مىشكە/ نەئەئاس بە سوۋدە بۇ عەقلى، ۋە باشە بۇ پاراستن نە نەخۇشەكانى  
لەدەست دانى زاكىرە ۋ دى تەنگى ۋ غەمۇكى.

پىنگەتەى نەئەئاس نە ۱۰۰ گرام:

كانسىۋوم: ۱۲ مىگ

كىلوكانۇرى: ۵۰ مىگ

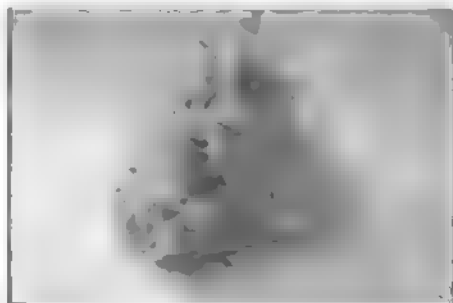
سۇدىۋوم: ۴ مىگ

C قىتامىن: ۲۵ مىگ

مادە پىشائىەكان: ۱،۲ غرام

## كاھوۋا ھىندىباي

تالىشك كاستى \_ كاستى بە خىرايى  
دېرۋىت و گەشە دەمكەت بە پىشت بەستىن بە  
پىلەي گەرمى سۈشتى گەشە دەمكەت لە  
كۈتايى مانگى ( يەك ) ۋە لە ۋەرزى  
بەھاردا زۆر كات دېرۋىت لە ماۋى ( ۸ )  
ھەقتەدا، دىتۋانرېت كاستى برونرېت



لەسەرەتاكالى مانگى بەھاردا لە ژىر خاۋى پلاستىكىيە ساردەمكەن. بەئام زۆر چار تەنك و  
درېژن، لەبەر نەۋى پۇژمەكەن زۆر كۈرتىن ۋە ناۋ خانوۋە پلاستىكەكەن زۆر تارىك و ھېنكەن.  
ھەرچەندە تۈۋەمكەن گەشەبگەن و بېرۋىن بۇ ماۋىيەكى درېژتەر باشتەر، بەئام تۈۋەمكەن  
بەكارەمھىنرېت بۇ دەرمانى كۈنلەستۈرۈل، چەرۋىيەكەن، تاۋزى گەرمى ۋە سودى بۇ جگەر  
ھەيە، ۋە بەكارەمھىنرېت بۇ ھەۋكردن و ئاۋسان، ھەرۋەھا ئامازە بەۋە دەكرېت كە رەگى  
ھىندىباۋ بەكارەمھىنرېت بۇ ھىۋرەكردنەۋە، ھەرۋەھا قىتامېن K, C, E, A، تىدايە، گرنگىيەكى  
زۆرى تىدايە بە ھۈى ئەم قىتامېن و ماددانەۋە.

ۋە ھىندىباۋ كۈمەنكەن لە كارىۋەيدرات بەرھەم نەھىنى ئەۋانەي كە بەكترىا ۋەك خۇراك بە  
كارەمھىنن لە كەنالى ھەزم كەردنەۋە. يارمەتى لەش دەمات بۇ رېگىرى كەردن لە شىرپە تەجەي  
كۈلۈن، ۋە كالىسىۋم و مەگنسىۋم لە لەشدا زىاد دەمكەت، كە ئەۋانەيە بىتۋانرېت لە  
خوارەنكى دىكەۋە بىمژرېت، ھەرۋەھا يارمەتى بونىادنانى ئىسك دەمات.

سۈۋە تەندروستىيەكەن كاهوۋا ھىندىباي:

۱- بۇ چارەسەرى شىرپە نەجە / ۋا دادەنرېت كە ھىندىباۋ سەرچاۋىيەكى ئايابى قىتامېن A يە،  
ۋادەمكەت كە خۇپاراستن لە شىرپە نەجە نەگەرى ھەبىت ( بە تايىيەتى ئە شۈينە  
راستەۋخۇكان و مىزئەدان )

۲- بۇ چارەسەر كەردى كەم خۈينى، شەربەتى ھىندىباۋ ئەگەل كەرەۋز و مەدەنەۋەسدا  
چارەسەرىكى باشن بۇ ئەۋ كەسانەي كە كەم خۈينىيان ھەيە، ۋە ئەم تىكەنەنەش ۋەكو

بەھىزكەرى خۇيىن كاردەكەن.

۲- ئەبەر ئەۋى تاۋوزى نىزى تىندايە خواردىكى باشى لى دروست دەبى شەرەتى ھىندى باي خاۋيان خواردى بەرمەكى يارمەتى زۆر ئە دەست دانى كىش دىمات.

۴- بۇ چارەسەرى تەنگەنەھەسى / شەرەتى ھىندى تىكەن ئەگەن گىزىم و كەرموز وا دادەنرەت باشترىن يارمەتى دەر بىت بۇ نۇرمەكانى تەنگەنەھەسى .

۵- چارەسەرى قەبىزى (گىرېۋون) دىمات / رەگەزەكانى خۇراك گىرەن، ۋە پىشانەكان ئە زەئەتى سەۋزە سەۋزەۋاتەكان يارمەتى كەم كەردەۋى گىرېۋون (قەبىزى) دىمەن ، ئەمەش ئەگەن تىكەنە سىۋوشەرەتى گىزىم.

۶- كىشەكانى چاۋ / يارمەتى كىشەكانى چاۋ دىمات ۋەك ( تارىك بوۋى گىلەنى چاۋ ، كۆيىرى الصفور البقى ۋە ھتد )

شەرەتى ھىندى تىكەن كىرەكە كە كىرەكەرىيەكى ئىجابى ھەيە ئە كاتى تىكەن كەردى ئەگەن گىزىم و مەدەنوسدا و كەرموزدا، ۋە شەرەتى سىپىناغ، خواردى نىزىكى ۱۸۰ مىل واتە ( ۶ كۆپ ) ئەم شەرەتە تىكەنە بەرىك و پىكى باش بوۋىك دەپىنەن ئە ماۋى چەند مانگىكى كەمدا

پىكەتەنى كاھوۋ ئە ۱۰۰ گرام :

كالىسىۋم : ۶۰ مىلگ

فوسفور : ۷۰ مىلگ

كىلو كالورى : ۱۰ مىلگ

پوتاسىيۇم : ۲۰۰ مىلگ

سۇدۇم : ۲۵ مىلگ



## سىۋ



كاتىك كە لە ژىر دارىكى سىۋ دا  
دادەنىشى، سەيرى مىروولەيەك  
دەگەي دېۋات بەرمو مائەگەي  
چىز لە دىمەنى جياكانى  
ۋەردەگىزىت، ھەموو ئەو  
ماندوۋىونانە لە بىردەگەي لە  
كاتى نىش كىرگەن، ئەمە

سەبارەت بە دارى سىۋ، بە ئام بەرھەمەگەي (بەر) سەرچاۋى تامىكى خوش و چارەسەرى  
كۆمەلىك نە خوشبەيە ئەو كەسەنەي كە دەگەرىن بە دۋاي چارەسەرگەردنى كىشەي قەلەۋى  
ئەۋا سىۋ باشتىن نەمۇنەيە بۇ چارەسەرگەردن.

سىۋ پىنك ھاتوۋە ئە (۶۰) تا ۈزى گەرمى بە ئام لەمانەش گىرگەت پىنك ھاتوۋە ئە  
كۆمەلىك ئە شەكرە بە سوۋدەكان بە تاييەت شەكرى (فەرەكتۇز) ۋە پىشالەكان، ئەمە واتە  
رىگىرى كىرەن ئە توۋش بوۋن بۇ پىنك ھىنانى چەۋرى ئە لەش دا.

چۈنكە پىشالەكان رىگىر ئە سەرھەندانى چەۋرى، خواردنى زۆرى سىۋ لايەنى خراپ بە  
دۋاي خۇيدا دەھىنى، تۈۋزىنەۋەكان دەريان خستوۋە كە خواردنى سىۋ بە شىۋەي ئە  
رادەبەدەر نەبىتە ھۈي گەرگەۋەنى چەۋرى ئە لەشدا بە ئام خواردنى بە شىۋەي رىك و پىنك  
كارىگەرى پىچەۋانە دەبىتەۋە، پىش ھەموو ژەمىكى خواردن سىۋىك بىغۇ يارمەتيدەرە بۇ  
كەمتر خواردن ئە كاتى نان خواردن.

ۋەتراۋە ئەگەر (۲) سىۋ بىغۇ ئە ماۋى يەك پۇژ كەمە، بە ئام سوۋدو كارىگەرى زۆرى ھەيە  
دۋاتىر دروستى سىيەكان دەپارىزىت، خواردنى سىۋ ئە ھۈنەندا زۆر بەر بلاۋە.  
سوۋدە تەندروستىيەكانى سىۋ:

۱-بۇ چارەسەرى ئەنىما، سىۋ بە سوۋدە بۇ چارەسەرگەردنى كەم خۈنى، كەم خۈنى واتە  
كەمبەيە ئە ھىمۇگلوبىن ئە خۈنىدا بەمەش دەتۈنەيت خۈن زىاد بەكەيت ئە كاتى خواردنى

- خواردەمەنيەك كە دەۋلەت مەندە بە ئاسانى ومكوسىو.
- ۲- دەرگە وتوو كە سىو يارمەتى بەرەنگارىۋەنەۋى نە خوشى داخۇرانى ئىسك دەدات ، وە بە زىاد كوردنى خواردنى سىو ، ئىسك زىاتر بە ھىز دەبىت وە لىرەدا رەگەزىكى دىكە لە سىودا ھەيە نەۋىش ( بورون ) ، كە ئىسكەكان بە ھىز دەكات.
- ۳- چارەسەرى تەنگەنە ھەسى دەكات : پۇژانە شەرىتەتى سىو بخۇرمەۋە يارمەتى دەرە بۇ لە ناۋ چوۋنى تەنگەنە ھەسى.
- ۴- لە ناۋ بىردنى زەيا مەر : ماددى كرىستىنى تىدايە ، خانەگانی مىشك دە پارىزىت لە توش بوون بە زەيا مەر.
- ۵- مەترسىيەگانی نە خوشى دل كەم دەكاتەۋە وە رىژەى كۈلىستۈلۈى بەرۇ دادەبەزىنى.
- ۶- وە بوۋنى ماددى ( بەكتىن ) لە سىودا LDL ى كۈلىستۈلۈ كەم دەكاتەۋە ، نەۋ كە سانەى كە پۇژانە دوو سىو دەخۇن يارمەتەيان دەدات بۇ كەم كوردنەۋى كۈلىستۈلۈ ، نەمەش زۇر بە سوۋدە بۇ دل ، نىزىكەى ۱۶ لە ھەدى كۈلىستۈلۈ كەم دەكاتەۋە.
- ۶- شىرپە نەجەى سى / يارمەتەيدەرە بۇ كەم كوردنەۋى رىژەى مەترسى توش بوون بە شىرپە نەجەى ( سى يەكان ) نىزىكەى % ۵۰ لە مەترسى كەم دەكاتەۋە ، وە نەمەش نەگەرىتەۋە بۇ ئاستى بەرۇى ھلامونىو كە تىايدا ھەيە.
- ۷- پاراستن لە شىرپە نەجەى مەك / دەتوانىت سىو بخۇىت بۇ يارمەتى دان لە بەرگىر كوردن لە توش بوون بە شىرپە نەجەى مەك.
- ۸- پاراستن لە شىرپە نەجەى بە بەكار ھىنەنى تۈيكلۈ سىو دەتپارىزىت لە توش بوون بە نە خوشى كۈلۈن ، نەمەش بە ھۇى بوۋنى ( بەكتىن ) لە سىودا ، وە ھەروەھا بۇلىكى پۇزەتەف دەگىرپىت لە سەر كۈنەندامى ھەرسدا.
- ۹- رىگىرى كوردن لە شىرپە نەجەى جگەر / خواردنى سىو لەگەل تۈيكلەكەى % ۵۷ لە مەترسىيەگانی توش بوون بە شىرپە نەجەى جگەر كەم دەكاتەۋە.
- ۱۰- بەرەلەستى دۇى نە خوشى شەكرە / بوۋنى ماددى بەكتىن لە سىودا دادەنرىت بەۋ ماددىيەى كە لەش پىنۋىستى پىنەتى بۇ بەرەلەستى كوردن بۇ رىژەى نەنسۇلېن لە جەستەدا و كەم كوردنەۋى وە يارمەتى چارەسەر كوردنى نە خوشى شەكرە دەدات.

۱۱- لاۋازى و بى ھىزى/ دىزانىن كە سىۋ باشە بۇ ۋازىھىنان لە لاۋازى و بى ھىزى زىندىيى و گەشە دەبەخشىتە لەشمان.

نامۇزگارى:

ۋە يارمەتى نەخۇش دىدات بۇ ھەرچى زووتر چاك بوۋنەۋى نە نەخۇشىيەكەي نەگەر تۇ دەتەۋىت كىشى زۇرت كەم بىكەيتەۋە بۇزانە سىۋ بىخۇ، ھەرومە يارمەتى نەناۋىردىنى ژەھراۋى بوۋن دىدات لە لەشدا ۋە باشترگىردىنى تەندىروستى. سىۋ باشە بۇ جەستەت ، بەئام باش نىيە ھەموو كات بۇددان ، بۇيە پىنۋىستە لەسەرمان دۋاي خۋاردىنى سىۋ ناۋ بىخۇينەۋە. پىكھاتەي سىۋ لە ۱۰۰ گرام:

كالىسىۋم: ۴ مىلگ

فۇسفۇر: ۱۰ مىلگ

كىلۇ كالۇرى: ۴۸ مىلگ

پۇتاسىۋم: ۱۲۰ مىلگ

سۇدىۋم: ۲ مىلگ

فىتامىن C: ۱۰ مىلگ

## ھېيۇن



بىناغەي كەنگەر لى ناۋچەكانى  
بۇرۇنلاۋايەۋە دورگەي دەرياي سېپى  
ناۋمېراست، كەنگەر دۇزرايەۋە لى  
كىلگەكانى بۇمانيا، نىزىكەي زىياتر لى  
۲۰۰۰ سال پىش ئىستا ، كەنگەر گەيشتە  
انگلترا لى سالى ۱۵۴۸ ھەرنەسيەكان لى  
( ئويۇزىانا ) كەنگىريان چاندى لى نىيوى  
سەمدى ئۆزدەھەم دا . وا دادەنرېت كە

ئىستا كالىفۇرنىيا مەنبەندى دوست كەندى كەنگىرييت، وىرى كەنگەر مانگى ( ۳ و ۴ و ۵ ) يە  
، كەنگەر بەشىكى زۇر لى پىشان و پۇتاسيۇم و كالىسيۇم و فوسفور و ناسن وە پەگەزى گىرنگى  
دىكەي تىدايە . بۇرۇن خىمىتى ھاۋسەنگى يارمەتى كىدارمىكانى جگەر دىمات ، ھەرومىھا  
يارمەتى دابەزىنى كۆلىستۇرۇل دىمات لى خويندا ، وە يارمەتى پەپ بوۋنى خوينبەر و جومگە  
ژان دىمات، يارمەتى چارەسەرى ھەۋكەندى جگەر دىمات، وە زەردوۋى چاك دىمات، وە  
كارىگەرى نىجابى ھەيە لىسەر پىژمىكانى شەكر لى خويندا ، وە نارمىزوى خواردن و ھەرس  
كەندى باش دىمات، ژانە سىك و ناۋسان و خۇگرتن لى خواردن و دل تىك ھەلەتەن و  
ھەلەۋسانى سىك باش دىمات ، كەنگەر ھەرومىھا پال دىمىت بە زەردوۋى زراۋ لى جگەردا وە  
لەۋانەشە يارمەتى ھەندىك لى جۇرمىكانى سەرنىشەي نىيوى بىدات وە بە تايىەتى  
لەۋانەي كە بەھۇي ژمىراۋى بون لى خوينەۋە پوۋدىمات، يارمەتى لىش دىمات بۇرۇنكارىيۋون  
لە ھەندىك ناۋى زىادە، دىۋىكىفېس ى لىش ، وە پىست باش دىمات، زۇر چار نامۇرۇگارى  
دىمىت بەھۇي كە بەشى ناۋمىي كەنگەر بەكاربەينىرېت بۇ دىمىكەندى بەرد لى زراۋ، وە باشە  
بۇنەخۇشەكانى جگەر، لەۋانەيە بەشى ناۋمىي كەنگەر پىپارىزىرېت بە ناسانى لەۋاۋ  
شوشەكانى بۇندا، و بەكاربەينىرېت بە شىۋازى ئىتالى لى پىگەي كۆلانى كەرتى كەنگەرگە  
بە تەۋاۋەتى نىنجا لىكەندەھۇي پەرمىكانى، دواتر بىغرىتە ناۋ كەرمەۋە و ساسى كەرمەگەۋ

که رمی تواوه یا خود سیر یا ن سهری سیری کولوا و مه عدمنوسی وردگراو له گه ل په نیری پارمیزانی هارپوا له گه ل ورده نان و زمیتی زمیتون پاشان دمکریت بکریته ناو فرنه وه. سووده ته ندروستیمه کانی هلیون:

۱- ھەرس كۈن / ئە گىرگىزىن سۈمۈرگەنى كەنگىر رۇنكى گىرگى ھەيە ئە يارمە تىدانى  
خۇنەندامى ھەرسدا بە تايىمەتى ئە گەل رۈمگە سەوزمەگەنى دىگەدا وگو/ مەعدەنۈس ، ۋە  
زۇرچار ئە رابىر ۋودا كەنگىر يان بەكارھىناۋ بۇ ھىۋىر كەرنەۋى گەدە ، زۇر كات كەنگىر  
بەكار دىت وگو چارمەرى كۇنۇن ى دىمەرى ( LBS ) ئە ھۇكارمەگەنى بەكار بىردىنى كەنگىر ئە  
كردارى ھەرس دا ئەۋەيە كە يارمەتى جۈئەنى تۈرۈمگەى زاۋ دىدات دىۋەلەمەندە بە دژە  
ئۇكسىد ، كەنگىر ئە ھەمۋى زىاتىر ماددى دژە ئۇكسىدى ھەيە . بە ھىزىزىن دژە ئۇكسىد ئە  
كەنگىر دا بىرىتەيە ئە كۈرىستىت ، روتىن ، ئەنسىۋىيەن ، سىفارىن ، تىۋىن ، سىلىمارىن .

۲- پاراستن له شیرپه جه / له که تگر دوزراو متده له ناوگه ناکه یدا که نه رکی له ناویردنی  
خانۍ شیرپه نجه یه وه زوریک له بهرزیوونه ومی له توش بونی خانه کان به شیرپه نجه  
چوراو چوریکان.

ۛمكوله شير په نځى پروستات و خوين و مەمك وه دادەنريت كه پښى خوراكي دموله مەندە به فلافلد كه مەترسيه گاني تووش بوون به شير به نځى مەمك كه د مەكاتە وه.

۲- زیاده‌ی دمردانی زمرداو/ گه لاکانی که نگر خاموشی دژ نوکسیدن بولیغینول، وه ناو دهریت به سنارین که نه‌وش دمردانی زمرداو زیاد دمکات.

۴- باشه بۇ جگەر/ بە ھۆى سىنارىين دژە ئۆكسىدىمۇە كەنگر زۆر بە سوودە بۇ جگەر بۇ ئەۋەى سەر لەتۆى جگەر ېنك بىخاتەۋە بە بەكارھىنانى كەنگر ماۋىيەكى زۆرە ئە زانستى يىزىشكىدا چارەسەرە لە ېرى چارەسەرى نە خۇشەكانى جگەر

۵- دست دگریت به سر شونیه وار ( پاشاوه ) ی درمان دا نهوی به هوی کاریگریه نیجاییه کانی له سر جگر ، زور خه لك که تگر به کاردهینن وکو چاره سرنکی دره پاشاوهی درمانه کان.

۶- دابه زینی کولیسترول: دویات کراوتمه وه که بینک هاته کان نه گه لاکانی که تگردا باشه

بۇ دابەزاندنى كۆلىستىرۇن (HMG) نەو كۆلىستىرۇنى باش زىياد دەمكات (HDL) وە پىژمى كۆلىستىرۇنى خىراپ كەم دەمكاتەو.

۷- پىشالەكان / كەنگر پىك ھاتووە ئە بەشىكى زۆر ئە پىشالە زىياتر ئە يەك كوپ ئە قۇغ.

۸- پىژمى شەكر ئە خویندا / كەنگر يارمە تىدمرە بۇ قەرمبوو كۆردنەو پىژمى شەكر ئە خویندا ، وە يارمە تى دمەر ئە پارىزگارى كۆردن ئە ھاسەنگى پىژمى شەكر لای نەو كەسانەى كە دىئالېتىن بە دەست ئە خوشى شەكرەو.

نىشى كەنگر پەيوەندى ھەيە زۇرجار ئە گەل نەو كەسانەى كە پىژمى شەكر ئە خوینياندا ھاسەنگ نىيە.

پىكھاتەى ھەيۇن ئە ۱۰۰ گرام:

ناسن: ۱,۵ ملگ

پوتاسىيوم: ۳۵۲ ملگ

كىلو كالورى: ۴۶ ملگ

## کنگر

کارگه‌ری (چاوماره - گيا کولنگ - کرچه‌ک - گياماران - که‌قەر) تهنه‌ها تامه‌کەي ياخود بۆني کرچه‌ک به‌سه بۆ به‌کاره‌ينان به‌لام ده‌بی بزانين چي تری تيندايه ، که کاری باش دمکاته سەر ته‌ندروستی و زۆر دلخۆشکەرە ، کرچه‌ک ( چاوماره ) يەکیکه له



ده‌وله‌مه‌ندترین سەرچاومه‌کاني پسرۆتين ، له‌گه‌ل قيتامين C دا شان به‌ شان کارده‌مکاته سەريارمه‌تی دانسی زيادکردنی ووزە و پاراستنی جەسته‌ دژی هه‌وکرڤ ، چاوماره سەرچاوه‌ی ناسنه‌ يارمه‌تی کۆنه‌ندامی به‌رگري دمادات و ريگره‌ له‌ که‌م خوينی . چاوماره ده‌وله‌مه‌نده به‌ ريشال که گونجاوه بۆ توانه‌وه ، که پاريزگاری دمکات له‌ دژی زۆر له



نه‌خۆشيه‌کان ، وه‌ نه‌م په‌نگانه‌ی چاوماره له‌ دواي کولانی له‌گه‌ل شيردا به‌کارده‌مينریت ، هينورکه‌رمويه ياخود بۆ که‌م کردنه‌وه‌ی پاشماوه‌ی دمرمان ، وه‌ خۆراکيکی نايابه ، بۆ باشتر کردنی دل دمتوانریت وەک دمرمان به‌کاربه‌مينریت بۆ بی هينزی دل يان گه‌وره‌بوونی ، نه‌مه‌ش له‌ ريگه‌ی تیکه‌له‌ی شه‌ربه‌تی تازه له‌ سه‌وزموات له‌گه‌ل هه‌نگوين و به‌کاره‌ينانی که‌وچکيکی پچوک ٢ ژم له‌ بۆژيکدا به‌سوده بۆ نه‌و که‌سانه‌ی که دمه‌لنن به‌دمست نه‌خۆشيه‌کاني ده‌له‌وه .

نه‌مه‌ش له‌گه‌ل خواردنی سه‌وزمواتی لېنراو و زۆر باشه بۆ پيست و نينۆک و قژ ، وه‌ لېرمدا ( چاوماره‌ی که‌رکه‌دی ) هه‌يه . چاوماره‌ی که‌رکه‌دی : بۆوه‌کیکه له‌ به‌نه‌رتدا له‌ سينياگال و شينيا دا هه‌يه که شه‌ربه‌تی به‌ تامی لی دروست دمکريت که زۆر جياوازيان نيه‌يه ، تهنه‌ها له‌ شيومدا جياوازيان هه‌يه له‌گه‌ل چاوماره‌ی ناسایی .

سووده ته‌ندروستيه‌کاني که‌نگر :

١- يارمه‌تی گرژ بوونه‌کاني سک پری وه‌ کيشه‌کاني دمادات . باشه بۆ کۆنه‌ندامی هه‌رس و کۆلۆن .

- ۵- بۇلىكى ئىجابىي دىگىرېنت ئە خەمۇكى
- ۶- يارمەتيدىمىرە ئە زۇرتىر كىردى بۇزىمى سەركەۋىتىن بە بەكارھىننانى چارسەرى كىمىياۋى
- ۷- دادىمىرېنت كە مىز ھىننەرە ۋە ئەمەش ئەۋە دىگەيەنېنت كە باشە بۇ دۇى ھەۋكردىن ۋ باشىرىنە دۇى ھەۋكردىن جومگە ۋ تەنگە ئەفەسى ۋ بۇماتىزىم.
- ۸- يارمەتى دىمات بۇ بۇزىگارىيۇن ئە بلور
- ۹- دۇى ژمىراۋى بونى جەستەيە
- ۱۰- بە زىادىكىردى كۈمەلىك ئە چاۋمارە بۇ بۇزىمى خۇراك، كولىستىرۇل كەم دەپنە ۋە
- ۱۱- بۇلىكى كەۋرە دىگىرېنت لاي ئەۋ دايكانەى كە شىر دىمەن ، چۈنكە بەرھەم ھىننانى شىر زىادە دىمات.
- ۱۲- دۇە ئۈكسىدە كە دەپنە ھۇى زۇو پىرېيۇن
- ۱۳- يارمەتيدىمىرە ئە رىگىرى كىردى ئە رىق بونى خۇننەرىمىكان
- ۱۴- دۇە قارچىكە ( كەۋرە )، دۇى قايرۇسەمىكانە
- ۱۵- گىرنگى زۇرى ھەيە بۇ گورچىلەكان ۋ ئەش پاك دىماتەۋە ئە كاتى دىمىچونى مىزدا، ۋە ئەمانى بەردىمىكانى گورچىلە
- ۱۶- دۇى ھەۋكردى مىزلىدان ۋ گىرانى مىزە
- ۱۷- دەتۈنېن ۋەكو چالاككەرمەۋى جىنسى بەكارى بەننېن ياخۇد زىادىكىردى مەيلى جىنسى.
- ۱۸- يارمەتى ئەناۋىردى قايرۇس دىمات كە دەپنە ھۇى كەمى بەرگىرى مۇيى.
- ۱۹- يارمەتى دىمە دۇى ئە خۇشى الاسقېرىگ، دۇى شىرپە ئەيە بە تايىيەتى شىرپە ئەيە سىيەكان
- ۲۰- يارمەتى دىمە ئە بەرەنگارىيۇنەۋى مانىۋىيۇنى دۇىژخاين
- ۲۱- دۇى بەردىمىام بەرېيۇنەۋى پەستانى خۇننە، ئەگەر ئارمىزۇ دىگەيت كە زۇر بە خىرايى
- ۲۲- رىگارت بىت ئە سوتايى ۋ سۈر ھەنگەران بە خواردىن زۇرىك ئە چاۋمارە چارسەرت دەپنە
- ۲۳- چۈنكە شل كەرمەۋىيە ناموزىگارى دىمىرېنت كە بىخۇرېنت ئەگەن خواردىندا ئە كاتى گىرانى ( قەبىزى )
- ۲۴- بۇلىكى بەرچاۋ دىگىرېنت ئە چارسەرى ئىلى ( تارىكى ) ئە گىننەى چاۋ، بۇيە زۇر باشە بۇ



چاۋ

۲۱- نه گهر ده نالینې به نه د مست دانی قشټ ( وورینی قشټ ) چاۋماره یارمه تیت دمدات پو  
وستانی هه نورینی قشټ. وه هه روه ها نه گهن وستانی نازاری ددانت.

پیکهاته ی که نگر له ۱۰۰ گرام:

کالسیوم: ۲۰ ملگ

پروتین: ۱۰ ملگ

فوسفور: ۶۰ ملگ

ناسن: ۱ ملگ

پوتاسیوم: ۲۰۰ ملگ

کیلو کالوژی: ۱۴ ملگ

کاربو هید رات: ۳۰ ملگ

سودیوم: ۵ ملگ

شیتامین C: ۲۰ ملگ

چهوری: ۰,۰

شیتامین B۱ و B۲: ۰,۱۷ ملگ

شیتامین B۶: ۰,۰۲ ملگ

المیا: ۹۲,۲ ز

## باینجان

باینجان دادمنریت به میوه و سهوزموات نیمه  
باینجان له گهل سهوزموات دا دهخوین به نام  
گه شه دمکات و مگو هه موو میوه یه کی دیکه له دوای  
گه شه ی گول ، له بووک و له دوای پرۆسه ی  
پیتین ( لیگرتن ) له گولی باینجان نه بیته  
باینجان ، باینجان له بنه رمندا هیندییه وه بو  
یه که م جار له چین روینراوه له سه ده ی ( ۵ ) م دا ،  
وه له دورویه ری سه ده ی ( ۱۵ ) باینجان له ناو  
کومه لکه گانی باشوری نه وروپا ناوی دهرکرد تا



ماوه یه کی دورودریژ ، باینجان به یه کیک له خواردنه کلاسیکییه کان دادمنریت ، وک  
مسقه له یونان و راتاتوی له باشوری فهرمتسا .

باینجان خواردنیکه که ریژمی کولسترۆل و چهوری و سودیۆمی ( سودیۆمی ) که می تیدایه ،  
سه رچاوه یه کی باشی قیتامین C یه ، قیتامین ۱۲ ، قیتامین ، فیناسین ، قیتامین B<sup>۱</sup> ، و  
ترشی بانتۆنیک ، مه گنسیۆم ، Bg<sup>۱</sup> ، فوسفور ، سل ، سه رچاوه یه کی باشی ریشاله  
خوراکییه گانه ، ترشی فولیک ، پۆتاسیۆم و مه تگه نیزه ، تا وزمی گهرمی له باینجاندا  
نرمه .

بنه مایه که بو کاربوهیدرات و پروتین و که منیک له چهوری ، ریژمی کاربوهیدرات به نده  
له سه ر جۆرمکانی ، وه هه روه ها پله ی گه شه کردنی وه زوو چنینه وه ی باینجان نه و کاته  
ریژمیه کی که می له کاربوهیدرات تیدایه ، باینجان له زۆر ریشالی ( بکتین ) پیک هاتوه  
که له کاتی لێناندا ده وتۆته وه ، نه مهش نه وه روون ده کاته وه که باینجان نهرمه زۆر ، شان  
به شان له گهل ریشاله کان سودی هیه له ( شکرده وه ) که هه میشه سودی هیه بو گیران  
( قه بزی ) وه له تاییه تمه ندییه گانی باینجان نه ومیه که میز هینه ره .

سودده تەندروستىيەكانى باينجان :

- ۱- ھېۋرگەرمەۋى مېشكە ئە كاتى تىنپەربوون بە ھەندى دۇخى توۋرېبوون.
- ۲- يارمە تىدەرە بۇ قورجەدى گەدە. پىستى باينجان پىك ھاتوۋە ئە ماددەى ژىنەرۋە يارمەتى پاراستنى چەۋرى دەدات ئە بەرگى خانەى مېشك.
- ۴- باينجان تا وزى گەرمى دانەبەزىنى ئەگەل چەۋرى، پىك ھاتوۋە ئە تەنھا ئە ۲۸ تاۋوزى گەرمى.
- ۵- باينجان سەرچاۋىيەكى دەۋلەمەندى دژمۇكسىلى فېنولىيە گە يارمەتى دەرە ئە رىگرى ئە شىرپە نچە و كۇلىستۇل و ھەۋكردنى بەكتىيا و ھايرۇس.
- ۶- باينجان پىك ھاتوۋە ئە رىژمىيەكى بەرز ئە رىشال گە يارمەتى قەبىزبوون دەدات و يارمەتى قەبىزى و مايەسىرى و ھەۋكردنى كۇلۇن دەدات.
- ۷- رىژمى كۇلىستۇل كەم دەكاتەۋە نەمىش ئە رىگەى مژىنى ( ھەلمژىنى ) ئەناۋ كۇلۇن كان.
- ۸- باينجان ئە رىژمىيەكى زۇر ئە ئاۋمكان پىك ھاتوۋە ، نەمەش كارىكى باشە بۇ بەدى ھىنانى ھاۋسەنگى نىۋان ژمە خۇراگىيە قورسەكان، ئە لايەنى پىرۇتىن و نىشاستە.

پىكھاتەى باينجان ئە ۱۰۰ گرام :

ئاسن : ۰,۵ مىگ

كىلۇ كالورى : ۱۶ مىگ

فېتامېن C : ۴ مىگ

مادە رېشالىيەكان : ۲,۵ گم

## نەقۇگادۇ

لە بنەرەتدا ئە مەكسىك  
 بوو، ومك چۇن پارىزىم  
 نەزىر لە ميوە و سەزموات  
 دايناوۋ كە گەشەدەكات  
 لەسەردارى نەقۇگادۇ، ناۋى  
 ئەقۇگادۇ لە ناۋى  
 ناھىوتىل ) ۋە ھاتووۋ كە



زمانى دانىشتوانە ئەسلىھەكى مەكسىكە.

نەقۇگادۇ بەرىكى نەرمە، رېژىمى چەورى تىيادا ۲۰% يە، ھەمىشە پىش پىنگەيشتىنى لى  
 دىكرىتەوۋ، ئەبەر ئەۋمى ميوەيەكە گەشە ناكات ھەتا بەدارمەكەوۋ بىت بەنام دۋى  
 تىكرەندەۋە گەشە دەكات.

نەگەر دەتەۋىت نەقۇگادۇ بە خىرايى پى بگات لە ناۋ رۇژنامە ياخود كىسە پلاستىك  
 ھەلىبىگەر ئەگەل مۇز و سىۋا، بۇ دىنيا بوۋن لە گەشەى بەرمەكە بە پە نەجەى گەۋرە پەستان  
 بىغە سەرى ۋە بۇ چەند بۇزى دەتەۋىت ھەلى بگىت لە شۈننىكى سارد، بەنام ئەۋمك لە  
 سەلاجەدا، چۈنكە جارىكى تر لە گەشەكردن دەۋەستى بەكارھىنانى ناۋاگادۇ لە ژيانى  
 رۇژنەماندا ئەۋ ماددانەمان دەۋاتى كە جەستەمان پىۋىستى پىيەتى.

ۋە لە زۇركات دا بە كاردەھىنرىت ئەگەل گۈشتى بەرازدا ۋە مېرىشك و خورادنە دەريايەكان  
 بە شىۋەيەكى تاييەتى زەناتەى بەناۋىانگى مەكسىكى ۋە خۇراكى مەكسىكى بوۋەكى لە  
 كاتى بەكارھىنانى نەقۇگادۇ بۇ لىمان دەبى پارچە پارچە بگى و بە خىرايى پىشكەش  
 بگىت بۇ پارىزگارى كردن لە تام و چىزەكەى، نەقۇگادۇ جۇراۋجۈرە، باشتىنەكەى تە  
 نەھرىقايە ۋە لىرەدا جۈرىكى قەبارە پچۈكى بى دىنكى ھەيە ناۋدەبىرىت بە نەقۇگادۇ  
 ۋوشك (بى دىنك).

ۋە بەكاردەھىنرىت بۇ ئارمىۋو كەردنى خۇراك .

نەقۇگادۇ يارمەتى دەرە بۇ سەرگەۋىتىن بەسەر زۇرىك ئە نەخۇشەكان . كارىگەرى بە سوۋدى ھەيە لەسەر كۈنەندامى دىمار ۋە تۈنە (تاقەت)، ۋە زۇر باشە بۇ بەرھەلىستى كىردىنى مەندۈۋىۋىن.

يارمەتى دەرە ■ چارەسەرگەۋىتىن كىشەكانى سوۋرى مانگانە پال دەنئەتە بەرھەم ھىنانى تىرشانى گەدە بۇ ھەرس كىردىنى پىرۋىتىن ۋە بەتايىيەت بەرھەم ھىنانى تىرشى گەدە كەم دىمكەتەۋە.

نەقۇگادۇ بە شىۋەيەكى ناياب ئە بۇنى دىمىقى كاردەمكەت، شىرى سىرۋىتى دايگان زىاد دىمكەت بە ھۈى پىك ھاتنى بە قىتامىن B<sup>1</sup> بۇلىكى چالاكى ھەيە لەسەر كۈنەندامى بەرگىرى.

ۋە گۇرپىنى پىرۋىتىن ئە بەرھەم ھىنانى خەمۇكى ۋەك دىمارك بۇ پىستى ۋۈشك بەكارەھىنرەت (قىتامىن E) تىدايە. نەگەر نەقۇگادۇ ئە ناۋىۋە سەۋىز بوۋ پىنۋىست بە خۋاردىنى ناكىرەت، چۈنكە مەترسى تۈش بوۋىنى بە نەخۇشى شەكرە ھەيە.

سوۋدە تەندىرۋىستىيەكانى نەقۇگادۇ:

۱-بەكارەت بۇ كەم كىردەۋى كۈلىستىرۈل نەقۇگادۇ دىۋەلەمەندە بە مادىيەك ناۋەدەپىت بە بىتاسىتۈسىتۈل، كە دىمىگەۋىتۈۋە يارمەتى دەرە بۇ دابەزىنى كۈلىستىرۈل.

۲-رەگىرى دىمكەت لەشىرپە نەجە پىرۋىستات. دىمىگەۋىتۈۋە كە نەقۇگادۇ يارمەتى پاراستىنى تۈۈش بوۋىن بە شىرپە نەجە پىرۋىستات دىمەت.

۳-دروستى چاۋ/ نەقۇگادۇ پىك ھاتۋە ئە (لۈتۈن) زىاتىر ئە ھەر مەۋەيەكى كارۋىتىۋىدى دىكە لۈتۈن گىلەنە چاۋ ئە لىل (لىلى) دەپارۋىزىت ۋە چارەسەرى زىمىرۋى دىمكەت ۋە زۇرەي نەخۇشەكانى چاۋ كە پەيۋەندى بە تەمەنەۋە ھەيە چارە دىمكەت.

۴-پارۋىزگارى ئە شىرپە نەجە مەمك/ نەقۇگادۇ پىك ھاتۋە ئە تىرشى (ۋىلىل) ۋەكو زىمىتى زىمىتۈن ۋە دۋاتىر پاراستىن ئە دۇكى شىرپە نەجە مەمك.

۵-دەرخستىنى شىرپە نەجە/ نەقۇگادۇ ئەۋ خانەجۇراۋ جۇرانە پىك ھاتۋە كە تۈنەي

د مرخستنې شیر په نجه و خانې شیر په نجه بیان هدی .

۶- دروستی دڼ، تنها کوپنک نه فوگادو پینک هاتووه له ۲۲٪ یه گهی پورانه ترشی فولیکي تیادایه نه و خه لکانه کی خواردنیک ده خون که دمو له مده بیت به فیتامین فولات نه و مه ترسیی زور که میان هدی نه توش بوون به نه خوشیه کانی دڼ، وک نه وانه کی خواردنیک ده خون که دمو له مده به ترشی فولیک به ریژی که متر له ریژی خوراکي .  
نه فوگادو سرچاومیه کی باشه بؤ گلو تاسیون و فیتامین E که نه مهش زور باشه بؤ دڼ .  
۷- پاراستن له جه لته دی دماغ، نه فوگادو پینک هاتووه له ریژی کی بهر ز له ترشی فولیک که نه مهش دڼی جه لته کانی دماغه .

۸- فیتامین E ، نه فوگادو سرچاومیه کی گهورمی فیتامین E ، فیتامین A یه که یامه تی پاراستنی ته ندروستی گشتی دمدات، وه دڼی هه وکردن و نه خوشیه کانه .

۹- یارمه تیدمره بؤ که م کردنومی هه وکردن له کولون به تاییدت کولون گوره و کولون دقیقه و گده .

۱۰- نه فوگادو سرچاومی گلو تاسیونه، گلو تاسیون یارمه تی دمدات بؤ پاراستن له شیر په نجه و نه خوشیه کانی دڼ و زوو پیربوون .

۱۱- یارمه تی زور دمدات بؤ راگیشانی ماده خوراکیه کان وه سوودی نه فوگادو به شینومیه کی ته و او دمرنه که وی کانی له گهل خوراکي تر دا بیغوی .

۱۲- دمو له مده به کانزا و فیتامینه کان وه دواتر یارمه تیدمره له چاره سهری بهد خوراکي .

۱۳- به ناسانی به کاری بهینن نه و نه خوشانه کی که دمنالینن به دست قورجی گده .

۱۴- نه فوگادو دمو له مده به مادهی خوراکي ، یارمه تیدمره بؤ به دست هینانی دارای .

۱۵- یارمه تیدمره له دڼی توپریی .

۱۶- یارمه تی له ناوبردن کیان (قه بزی) دمدات .

۱۷- هه رومها یارمه تی نافره تان دمدات له تمه نه نانومینیدا .

نه فوگادو بؤ پینسته وشکه کان :

۳- که وچکی چا نه فوگادو

- ۱- كەۋچىك و نىۋى چا ماست
- ۱- كەۋچىك و نىۋە تىگۈپ
- ۱- نەم سى پىنكەتەيە تىكەن ھەلدەدەين.
- ۲- نەسەر پىنستى دەم و چاومان بىلەۋى دىكەينەۋە و ۋازى لىندەينىن بۇ ماۋى ۱۵ خولەك بۇ نەۋى دەم و چاومان بىگىرەۋە.
- ۳- دەم و چاومان دەشۈپ بە ئاۋىكى شىلەتىن.
- نەۋىكادۇ بۇ قىزى ۋوشك
- نىۋە نەۋىكادۇ -
- ۱ كەۋچىكى چا زە نەۋە قىلى ھارۋا
- ازەردىنەى ھىلەكە
- ۱- نەم سى پىنكەتەيە تىكەن دىكەين.
- ۲- دەيدەين نە قىزىمان و بىلەۋىدەۋى ۋە شىلەنى سەرمان.
- ۳- ۋازى لىندەينىن بۇ ماۋى ۲۰ خولەك بۇ نەۋى قىزىمان نەۋە پىنكەتەيە ۋە بىگىرەت.
- ۴- بە شىۋەيەكى جۈۋە دەشۈپ و بە ئاۋىكى شىلەتىن.
- نەۋىكادۇ بۇ چارسەرى قىزى.
- نىۋە نەۋىكادۇ
- ۱ كەۋچىكى چىشت لىمۇ
- ۱ كەۋچىكى چىشت غۈنى دىمىيا.
- ۱ كەۋچىكى چىشت
- ۱- نەم چۈۋە پىنكەتەيە تىكەن دىكەين.
- ۲- دەيدەين نە قىزىمان و بىلەۋىدەۋى ۋە شىلەنى سەرمان.
- ۳- ۋازى لىندەينىن ۱۵ خولەك بە قىزىمانەۋە بىت بۇ نەۋى قىزىمان نەۋە پىنكەتەيە ۋە بىگىرەت.

پیکهاتهی نه فاگادو له ۱۰۰ گرام:

کالسیوم: ۱۰ ملگ

فوسفور: ۴۰ ملگ

کینو کالوړی: ۲۷۲

پوتاسیوم: ۵۰۰ ملگ

سودیوم: ۳ ملگ

فیتامین C: ۱۳ ملگ



## میوه‌ی بیل Bael

رومکه‌که داری بیل Bael  
که وره‌یه به رنگه به‌رزیه‌که‌ی  
بگاته ۸-۱۰ متر، داریکی  
چه‌سپیه، نفی دریزی هدی،  
تامیکی نایابی هدی، نه‌م داره  
گولی سه‌وز سه‌ن ده‌گرنیت وه  
گولی سپیش له‌گه‌ن تام و بونی  
خوش، به‌ری بیل Bale به‌هیز و



تونده (قایمه) له دمرموه، دوی شکاندنی دارمکه ناویکی تیا دم‌وزیت‌وه له‌گه‌ن چهند  
تویه‌کدا ده‌گرنیت‌وه بو میوه‌کان، وه ناویکی تریشی هدی که (بیل مارملوسه Bael  
Marmelos نه خیزانی Rutaceae)، وه گه‌ناکانیشی ده‌خوریت، میژووی نه‌م Bael  
ده‌گرنیت‌وه بو ووه‌ناتی هیند و پاکستان، به‌شیومه‌کی باش و سروشتی گه‌شه‌ده‌کات له  
چه‌نگه‌له وشکه‌کاندا له‌سەر‌گرد و ده‌شته باکورییه‌کان و ناومراست و باشووری هیند و  
باشووری نیپال، وه له زوری‌ی به‌شه‌کانی سریلانکا و میانما و پاکستان، به‌نگلادیش،  
قیه‌تنام، لاوس و یابان و که‌مبودیا و تایله‌ند وه له هه‌موو به‌شه‌کانی هیند و سریلانکا  
نهرنیت، باکوری نیمچه دورگه‌ی مه‌لایو و جاوه و له فلپین و فیجی.

سودده تهن‌دروستیه‌کانی میوه‌ی بیل Bael:

- ۱- Bael به سود نیه له کوئه‌نداسی هه‌رس به تهن‌ها هه‌روه‌ها که‌میک نه‌رم که‌رموه‌یه.
  - ۲- پیش بینگه‌یشتنی دمرده‌هینرنیت له‌گه‌ن زه‌نجه‌هیل و رازیانه نه‌بینته چاره‌سەری مایه‌سری.
  - ۳- Bael ریزه‌یه‌کی به‌رز له تاینینی تیا‌دایه که نامرازیکی باش و چالاکه بو‌کولینرا.
- ریژه‌ی ۹٪ تاین له ناو کاکله‌ی به‌هه‌مه‌که‌دایه که له وشکانیدان ده‌توانرنیت گه‌ناکانی وک

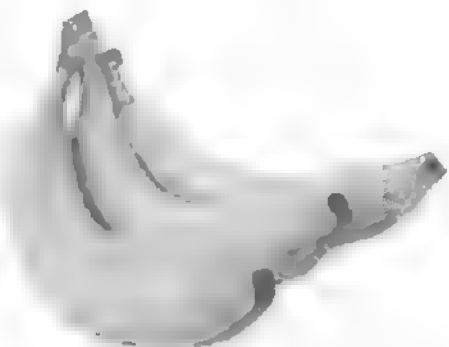
- شەرىپەت بەكاربەنەرىنىڭ ئەگەل ھەتتە بۇگۈن بۇگۈنمۇ كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ ۋە تەبىئەت.
- ۵- كاكەلەكەي بۇ چارەسەرى تەخۇشى بەلەك (ئەۋ پىستاتەكە توشى سېلىپ بولۇنۇپ تۇرىدۇ).
- ۶- گەلەكەي بۇ چارەسەرىنىڭ تەبىئەت ۋە گەلەكەي تەبىئەت ۋە گەلەكەي تەبىئەت.
- ۷- گەلەكەي Bael نامىزىنىڭ چالاكە بۇ ھەتتە بۇگۈنمۇ كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ.
- ۸- دىۋانلىق پىستاتى دارەكە ۋە كاكەلەكەي ۋە گەلەكەي دىۋانلىق پىستاتى چارەسەرىنىڭ مەلۇماتى.
- ۹- ئە دۇغەكەي مەلۇماتى.
- ۱۰- بەرۋەك ۋە گەلەكەي تەبىئەت مەلۇماتى ۋە دۇغەكەي تەبىئەت مەلۇماتى.

بىنكەتەي Bael fruit مېۋىسى بىلەن ۱۰۰ گرام:

پروتىن:	۱.۸۲ ملگ
كاربۇھىد رات:	۲۸.۱ گم
الىياسىن:	۱.۱ ملگ
الرىبوفلافىن:	۱.۱۹ ملگ
الپىيامىن:	۰.۱۲ ملگ
المىياد:	۵۴.۹۶ ز
چەۋرى:	۰.۲ گ
فىتامىن A:	۵۵ ملگ
فىتامىن C:	۸۰ ملگ

مۇز

مۇز مېۋىيەكى ئىستىۋانى ( ئاۋىراست ) .  
ئىشتىمانە ئەسلىھەكى باشورى  
بۇزھەلتى ئاسىيە ۋە نەرخەيىل مالاى  
ۋە ئوستىرالىيا ، غەرب پىش ئەوروپا  
ئاسىيەتى ئە يىگەى بازىرگانىيە ۋە ،  
گىرگى مۇز بە تىمى غۇش ۋە بەرە  
گىرگەيەتى ، ئەگەر تۇلەسر پەيرەمى



بۇزىمى خۇراكى دەپۇت ، پىۋىستە مۇز ئەغۇت ، ئەبەر ئەۋمى ئە پىزىمەكى زۇرى تاۋ ۋە  
پىنك ھاتۋە ، ۋە نىكەى ( ۱۲۵ ) تاۋۋىمى گەرمى ئە يەك مۇزدا بەدى دىكرىت .

بە نام ناپىت دەست ھەئىگىت ئە گىرگىيەكانى مۇز ، ئەگەر ئەۋمىدا كە تۇ پەيرەمى بۇزىمى  
خۇراكى دىكەيت — چۈنكە مۇز كۆمەلىك سوۋدى ئە پىۋى تەندىرۋىستىيە ۋە ھەيە ئە مۇزدا ( سى )  
جۇر شەكر بەدى دىكرىت ئەۋانىش : شەكرى مېۋە ، گۈلۈز ، سەكرۇز ، ئەگەر زۇرىك ئە  
پىشال ، ئەمەش بە دىنبايىيە ۋە ئەپىتە ھۇى ئەۋمى كە بەم تىكەئىيە زىانى تەندىرۋىستى  
ھەپىت ، ئەشت پىۋىستى بە ھەۋلى زۇرە بۇ ھەرس كىردى پىشالەكان ، مۇز پىنك ھاتۋە ئە  
( نزاپىتۋانى ) مادەيەكە كە ئە ئەشدا درۋىست دەپىت ۋە دىكرىت بۇ مادەى سىرۋىت .

ۋ دواتىر دۇرى خەمۇكى يە ، ئەگەر تۇ ھەست بە دابەزىنى پەستان دىكەيت ۋە بۇزىمى خۇراكى  
پەيرەم دىكەى ، دەۋانىت ئە بۇزىكدا يەك مۇز بىغۇت بى گۈندانە قەسى خەلىكى .

سوۋە تەندىرۋىستىيەكانى مۇز :

۱- مۇز بۇزىمى كۈلۈن پىك دەخات / ئايا تۈكەسىكىت دەۋانىنى بە دەست قەبىزى ؟  
باشتىن چارەسەر بۇ قەبىزى خواردىنى مۇزە بۇزانە ، ئەمە يەكىكە ئە گىرگىتىن  
خاسىيەتەكانى مۇز ، مۇز دەۋلەمەندە بە پىشالەكان كە يارمەتىدەرە ئە پىكخستىنى

نەركەكانى كۆلۈن.

۲- مۇز مەترسىيەكانى توش بىون بە نە خوشىيەكانى دىل و دابەزىنى ( كەم بىوونى ) ناستەكانى پەستانى خوين كەم دمكاتەو . چۈن؟

مىز دەولەمەندە بە پۇتاسىيۇم ، نەمەش زۇر بە گرنگ دادەنرەيت بۇ گرۇپىوونى ماسونكەكان و باش كەردنى و رىكخستىنى دىل و كۆنەندامى دەمار ، ئايا دەزانىت پىزىمى خواززاوى پۇتاسىيۇم چەندە ئە پۇزىك دا؟ تەنھا ( ۴ ) گرامە ، دەتوانىت بە دەستى بەينىت ئە رىگەى خواردنى مۇزەو .

۳- ئە سودەكانى مۇز : دانانى ناستىكە ( سنورىك ) بۇ خەمۇكى ، بەھۇى ترشەكانى تىرتوفان كە ئە مۇزدا ھەيە و دواتر باشكەردنى مەزاج ( تاقەت و ھەوس ) وە ھەروەھا لەوانەيە يارمەتى دەرىپىت بۇ مائىدوويوون .

۴- بە خواردنى مۇز يارمەتى بەھىز بىوونى ئىسكەكان دەمەيت ، بۇ دروستى ئىسكەكانمان پىنويستمان بە چيە ؟ كالىسيۇمى پىنويستمان دەويت بۇ دروستى ئىسكەكان . ئايا مىن راست دەلەم ؟

برو بىوتىكى بەكتىريا يارمەتيدەمە بۇ مۇزىنى كالىسيۇم و زىادكەردنى پىرۇسەى ھەرسكەردن ئەم بەكتىريا بەسودە ئە مۇزدا ھەيە ، مۇزى سەوز زۇرتىرىن سوودى ھەيە بۇ گەيشتن بە كالىسيۇم .

۵- مۇز نازارى سۇرى مانگانە كەم دمكاتەو : ئايا تۇلە سۇرى مانگانەداى؟ زۇرەرى ناھەتەن ئەم دۇخەدا خەپ ( دەرمان ) بەكار دەھىنن بۇ كەمەركەندەمى نازارى سۇرى مانگانە ، ئە جىساتى بەكارھىنانى دەرمان مۇز بىخو ، كەمەولەمەندە بە قىتامىن b6 ،

بۇرى ھىلەكەدان



که یارمه‌تی رینگه‌ستنی شه‌کر له خویندا دمدات وه نه‌مه‌ش یارمه‌تی به‌دی هینانی هاسه‌نگی دمدات له نیوان مه‌زاج و کهم کردنه‌وی نازاری سووری مانگانه .

٦- یارمه‌تیدره بۆ قوورچه : سودیکی تری مۆز له پووی ته‌ندروس‌تییه‌وه توانایه‌تی له به‌رمه‌نگار بوونه‌وی زیانه‌کان و نازارمکانی گه‌ده .

مۆز بغۆ هه‌وکردنی خاوی له گه‌ده کهم ده‌کاته‌وه وه کاریگه‌ری ترش کهم ده‌کاته‌وه .

٧- مۆز و کهم خوینی : مۆز ته‌نها به پیتاسیۆم ده‌وله‌مه‌ند نییه ، وه هه‌روه‌ها به ناسن ده‌وله‌مه‌نده ، بۆیه به خواردنی مۆز ریزه‌ی ناسن زیاد ده‌بیت هه‌روه‌ها نه‌مه‌ش وادمکات هیمۆگلوبین زیاد بیت ، کهم خوینی نامینی تا راده‌یه‌ک ، له‌گه‌ل به‌کاره‌ینانی مۆز بۆ کهم خوینی ، هه‌موو چه‌پ و ده‌رمانی هیور که‌رمه‌وه له بیر بکه بۆ کهم خوینی .

٨- وازه‌ینان له جگه‌ره کیشان له رینگه‌ی خواردنی مۆز / سوودیکی دیکه‌ی مۆز یارمه‌تی خه‌لک دمدات نه‌وانه‌ی که نارمه‌زوی وازه‌ینان له جگه‌رمکیشان ده‌کهن ، جگه‌رمکیشه‌کان خاومنی ریزه‌یه‌کی به‌رزن له نیکۆتین له نه‌شیاندا . مۆزی پینک هاتووه له زۆر کانه‌زای وەل / پۆتاسیۆم - مه‌گنسیۆم و فیتامین B١٢-B٦ که یارمه‌تیدهرن بۆ کهم کردنه‌وی نیکۆتین .

٩- سودی مۆز له زیادکردنی توانای میشک (ده‌ماغ) : له نه‌نجامدانی توێژینه‌وه‌یه‌کی زانستی له ماوی سالتیکدا له‌سه‌ر ٢٠٠ خویندکاری قوتا‌بخانه‌ی ناومندی نه‌نجام درا نه‌وانه‌ی که شان به‌شانی ژمه‌ه خواردنه‌کان مۆز ده‌خۆن له‌گه‌ل نانی به‌یانیان و له لیکۆئینه‌وه‌که وا ده‌رکه‌وت که پۆتاسیۆم له مۆزدا یارمه‌تی دمدات بۆ هۆشیاری هه‌قلی ، نه‌م گرنگیه‌ت له بیرنه‌چی رۆژانه مندا‌له‌که‌ت با مۆز بغوات .

١٠- مۆز یارمه‌تیدره بۆ کهم کردنه‌وی ئالۆش و گه‌ستن( پینومدان ) ی میشوله‌کان ... هتد . ده‌بی له کاتی پینومدانی میشوله یاخود هه‌رش‌تی پشت به چی ببه‌ستین؟

هه‌میشه په‌نا بۆ کریم ده‌به‌ین بۆ کهم کردنه‌وی خوران ( ئالۆش ) و ناوسان ، به‌لام له باتی نه‌م کریمانه که‌رتیک مۆز بغه‌ره سه‌رشوینی ئالۆش و ناوسانه‌که له‌گه‌ل رووه‌که‌ی ناوموی مۆز که‌دا که رهنگی سپییه . دواتر بیه‌نه که چه‌ند به خیرایی چاک ده‌بیته‌وه . بیکهاته‌ی مۆز له ١٠٠ گرام :

کالسیوم: ۸,۷ ملگ

فوسفور: ۲۸ ملگ

کیلو کالوړی: ۸۲

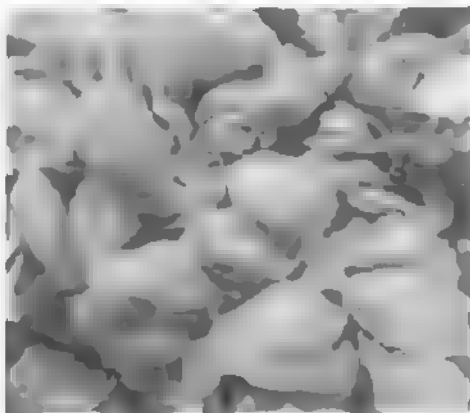
پوتاسیوم: ۲۹۲ ملگ

مگنیزیوم: ۳۰ ملگ

ویتامین C: ۱۲ ملگ

رېحانە

باشورى ئاسىيا بەنشىتىمانى سەرەكى  
رېحانە دادەنرىت ، رېحانە سەرەتا  
لەلەين يۇنانىيە كان وپاشان لەلەين  
رۇمانىيە كانەو ناسىنرا ، رېومكىگە  
ھەموو سالىك لە ئەوروپا دەچىنرىت  
، زىاتر لە ھەموو شۇنەكانى تركە  
بەشىومىيەكى سەرەكى بەكادەھىنرىت



لە زەلاتەى كاپرىس كە پىكھاتوو لە (تەماتە، پەنرى مۇزارىلا و رېحانە) وە ھەرۇھا  
بە كاردىت لە گىراوى "پىستۆ" كە جۇرە ساسىكە لە ئەوروپادا بەنرىيەكى بەرچاۋ  
بەكاردەھىنرىت. زىاتر لە ۴۰ جۇرى رېحانە مان ھەيە، كە زۆرەيان بۇ بەكارھىنان  
گونجاۋن وسود ئە تامەكەيان و مردەگىرىت . وە ھەرۇھا رېحانەى رەنگاۋ رەنگىشمان ھەيە  
كە بۇ جوانى و پوپۇش سودى لى و مردەگىرىت . لە ئىتالىا بە شىومىيەكى سەرەكى دوو جۇرى  
رېحانە بەكاردەھىنرىت: رېحانەى تىزى جەنەوايى ، و رېحانەى شىرىنى ناپولى . ھەرۇھا  
رېحانە تواناى چارەسەركردىشى ھەيە بەتايىيەتى بۇ يارمەتىدانى ھەرسكردن . ئەولاتى  
مىسر رېحانە بەكارھىنراۋە لە پىكھاتەى مۇمىيا دا . وە ئە ئەمۇدا رېحانە بەكاردىت وەك  
كەرەستەيەكى

جوانكارى، ھەمامىكى گەرم و نارام بەخش تاقي بىكەرموۋە ئە ئاۋىكدا كە چە پىكىك گەلەي  
رېحانەى بۇ ماۋمىيەك تىيا خوساۋە .

سەدد تەندروستىيەكانى رېئانە :

۱- بۇنى سەرمكى رېئانە خاسىيەتىكى دژە بەگىريى تىدايە ، كارىگەرى رېئانە بۇ  
رېگەگرتىنە لىك گەورويونى ژمارمىكەكى زۇر لىك بەگىريى وەك  
ستاهىلۇكۇكەس ، ئىنتىزۇكۇكەس ، وە سۇدۇمۇنەس ) كە ئەم بەگىريىانە بە شىومىيەكى  
بەرچاۋ دژى ئەنتى بايۇتىك دەوستىنە وە .

۲- بۇنى سەرمكى رېئانە ماددىيەكى سەرمكى بەھىزى دژە ئۇكىسەدەنتە بۇ زوو پىربون ،  
وە چەندىن كىشى تەمەن وەنەنەت شىر پە نەش .

۳- رېئانە سەرچاۋىيەكى باشى مەگنىسىۋە ، كە دەپتە ھۇى نارامى ماسولكەكان و بۇرى  
خوين و وە ھەروھە ھۇكارىكە سەرمكى چالاك بونى سورى خوينە ، وە دەپتە ھۇى كەم  
بونەۋى تىدانى نا تەندروستى دل و ماسولكە دەمارەكانى دل .

۴- رېئانە خاسىيەتى دژە ھەورگەردى تىدايە ، دەپتە خۇراكىك بۇ ئەو كەسانەى بە دەست  
ھەورگەردى ماسولكەكانەۋە دەنالىتن ، بۇنى رېئانە پىنكەتەيەكى تىدايە پىنى دەلىن  
"يۇجىنۇل" كە رېگەر ئە چالاكى ئەنزىمىك ئە ئەشدا كە بە "ساىكلۇ جىيىنىيەس" ناسراۋە  
كە ئەم ئەنزىمە دەپتە ھۇى ناۋساۋى .

۵- رېئانە سەرچاۋىيەكى دەۋلەمەندە بە پىنكەتەى (بىتقا كارۇتىن) دەپپارىزىت ئە ھەۋتان  
ئە لايەن گەردە نازادەكانەۋە ، (گەردە نازادەكان ھۇكارىكى سەرمكىن بۇ ئە خوشى وەك  
شىرچە نەۋە ھەورگەردى) .

۶- رېئانە پىنكەتەى "فلاۋونۇيدس" ئە خۇ دەگىرىت ( "ئۇرىنتىن" و "فىسىنىن" دوو  
فلاۋونۇيدس كە بە ئاسانى دەتۈنەۋە ئە ناۋدا ) ئەم ماددىيە (فلاۋونۇيدس)  
پىنكەتەكانى خانە و كرۇمۇسۇمەكان دەپپارىزىت ئە تىشكەكان و ئۇكسەين .

۷- رېئانە سەرچاۋىيەكى باشى "ئاسن" "كاسىۋم" "پۇتاسىۋم" "فىتامىن C" و "فىتامىن  
K" ە وە ھەروھە خوارىنكى باشى ئەو كەسانەيە كە رېجىم دەگەن .

۸- بۇنى رېئانە بەكارىت وەك كرەمىك بۇ قۇر و پىست ، وە رەۋنەقى پىست و قۇر زىاد  
دەكات .



۹- بۇنى رېھانە بەكاردىت وەك دۆرە پىشانە وىيەك ، ئە كاتى ھەيۈنى نەخۇشى وىرسى  
پىشانە وە وچەندىن ھالەتى تىردا .

۱۰- بۇنى رېھانە بەكاردىت بۇ چارسەركردنى چەندىن كىشەي پىست ، وەك زىپكە و پەئە

۱۱- بۇنى رېھانە كاريگەرە بۇ زو و چاك بونە وە ئەخۇشپەكالى سەرما ، وەك ھەلامەت ،

كۆكە پەشە ، رەبۇ ، وە ئاوسانى قوپىك و نەخۇشپەكالى ئووت و گۆي

۱۲- چاى رېھانە بەكاردىت بۇ چارسەركردنى "قەبىزى" وە گىزى ماسولكەكالى ھەنا و

كەمى تواناى ھەرس و وە نەھىشتى گازى ئاومكى مەۋۇ وىنگەي دەرچونى گازى گەدە

و رېغۇنە ئاسان دىكات .

۱۳- بۇنى رېھانە بەكاردىت بۇ كەمكردنە وى قىشارى دىرونى و خەمۇكى ، وە ئەگەر

بەشىۈمىيەكى دىروست بەكار بەيىنرەت ئەوا باشترىن ھۆكارە بۇ بەھىزكردنى توانا

دىرونىيەكان .

پىكھاتەي رېھانە ئە ۱۰۰ گرام :

كالىسىۈم : ۲۱۰۰ مىگ

فوسفور : ۵۰۰ مىگ

ئاسن : ۴ مىگ

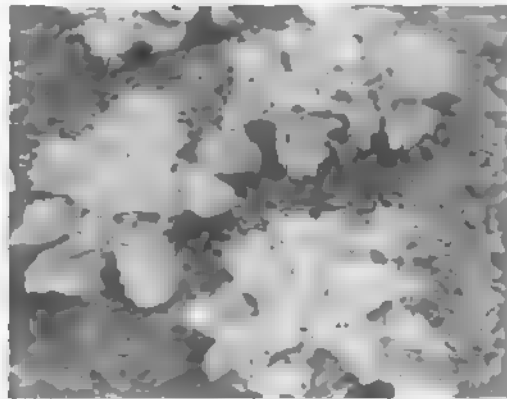
كىلو كالىزى : ۲۷۵ مىگ

پوتاسىۈم : ۳۴۰۰ مىگ

سۇدۇم : ۳۰ مىگ

ھىتامىن C : ۶۰ مىگ

### باتا قیاسلا



ناشکرایه که باتا قیاسلا نه  
خیزانی کاهوو، تهنه که میک نه  
تامدا جیاوازیسان هه‌یه، وه  
ناشکرایه که گشت سه‌وزمکان به  
سوودن بۆمان، باتا قیاسلا زۆر نه  
کاهوو ده‌چیت، به‌لام گه‌لاکانی  
که میک به هیز و پینچاوپنچن،  
له‌گه‌ل دامینیکی شه‌پۆلاویدا.

به‌نگه‌کە‌ی سه‌وزنکی روونه، وه جوړنکی زیرشی هه‌یه. نه‌توانن پینی بلین کاهووی  
ره‌سن، وه پینشه‌نگی کاهووی توند و رفته. وه‌ک هه‌موو کاهوومکان، باتا قیاسلا تامیکی  
مامناوه‌ندی هه‌یه. باتا قیاسلا به‌چە‌ندین شیوه به‌کارده‌هینریت: نه‌گه‌ر زه‌لاته‌یه‌کی  
ساده‌ه بیت، یاخود تیکه‌له‌یه‌ک بیت له‌گه‌ل چە‌ندین رووه‌کی گونجاو بۆ زه‌لاته، نه‌و کاته  
نه‌توانریت بکوئینریت، یاخود نه‌توانریت باتا قیاسلا له‌سه‌ر نان و له‌ژێر په‌نیر دابنریت  
بۆ زیاتر تام به‌خشین، یاخود تیکه‌ل به‌گوشت و ماسی بکرنیت و پارویه‌کی پینچراوه‌ی  
به‌تامی لی به‌ره‌م به‌هینریت و یاخود بۆ به‌خشینی دیکوړنکی جوان به‌سفرمو خوانه‌کان.

باتا قیاسلا ده‌توانریت له‌گه‌ل هه‌موو خواردنیکدا به‌کاربه‌هینریت چونکه به‌راستی تامیکی  
زۆر خوشی هه‌یه و زۆر به‌تامه، وه‌ک ناشکرایه هه‌موو سه‌وزه‌یه‌ک پنیوستی به‌خۆر هه‌یه، وه  
له‌وهرزی هاوینیشدا پنیوستی به‌خاکیکی ته‌ر و شیداره، له‌خاکی ووشک وه هه‌ستیاردا  
کاهوو به‌شیویه‌کی خیرا تینه‌ر ده‌بیت.

به‌شیویه‌کی گشتی له‌هاویندا به‌ره‌مه‌دیت وه به‌کارده‌هینریت. وه نه‌توانریت له‌ناو  
نینجانه‌دا به‌ره‌م به‌هینریت و گه‌شه‌ه بسینریت، یاخود به‌هوی تۆمۆوه له‌دەرمۆه. وه باشت‌ر  
وایه له‌هاویندا جینگه‌یه‌کی شیدار بدۆزێته‌وه بۆی، وه‌هه‌ر هه‌فته‌یه‌ک و چە‌ند به‌شیکی لی

بېجىنرېت.

سۇدە تەندىرۇستىيە كاسى باتا قىياسلا :

- ۱- ھەلامەت: باتا قىياسلا بېرىكى باشى ئە ھىتامىن C تىدايە ، كە دەبىتە ھۆى كۆتايى  
پىنھىنانى كۆكە و ئاوى لووت بە ھۆى پىكھاتەى (بىرۇمىلېن) موە.
- ۲- باتا قىياسلا ھىتامىن C تىدايە كە دەبىتە ھۆى پىستىكى جوان و تەندىرۇست.

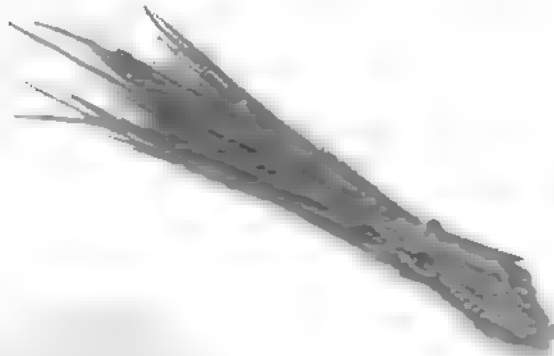
پىكھاتەى باتا قىياسلا ئە ۱۰۰ گرام :

كىلو كالورى: ۱۱ سەر حرارى

ھىتامىن C: ۱۵ ملگ

## تەرەسیر

تەرەسیر خاموشی گەلای  
 درنژ و تەنگی ٦١ بۆ ٢٠  
 نینج ٨ ھەندیک کات  
 گەلاکانی تەختە، بەلام  
 ھەندیک جەار نوونە،  
 چەندین سەوزەکان  
 ھەبە کە سەر بەخیزانی  
 تەرەسیر بۆ نمونە



پیازی سیبیریایی و سیر. تەرەسیر بەکار دێت لەکاتی دروستکردنی خواردندا بۆ بەخشینی  
 تامیکی خوش و پیازناسا بۆ زەلاتە و سوپ بەکار دێت.

دەتوانرێت بە ھەمان شیوەی سیری ناسایی بەکار بهێنرێت. وە دەتوانرێت گوێش لە سووپ و  
 ساندویج و زەلاتەدا بەکار بهێنرێت بۆ بەخشینی رووپۆشیکی جوان و بۆنیکی خوش. ئەگەر  
 ئەگەر چەندین سەوزە گیای تردا بەکار بهێنرێت، هیشتا تەمەکی خۆی لە دەست نادات.

ئەگەر ئەوەی کە تامیکی تیژو سەرنج ڕاکێشی ھەبە، هیشتا ناتوانرێت هیچ چێشتیک  
 بهێنرێتە خەیاڵمانەوه، کە بەبێ تەرەسیر دروست بکری.

سودە تەندروستىيەكانى تەپسىر:

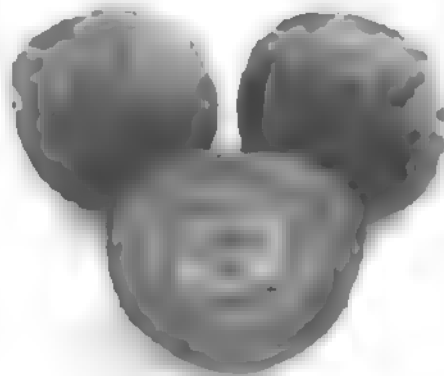
- ۱- تەپسىر يارمەتيدىمىرىكى گىرتكى كۈنەندامى ھەناسەيە و كارى ھەناسەدان ئاسان دمكات.
- ۲- تەپسىر دەتوانىت كارى ھەرسىكردى ماددە چەورمىكان ئاسان بىكات وەك پەنير.
- ۳- تەپسىر جگە لەۋى كە يارمەتى ھەرس دمكات، وە بىگەيەكيشە بۇزىادىكردى ئارمىزوى خواردن.
- ۴- بۇنى تەپسىرى چىنى، يارمەتى كىشەكانى بىغۇلە دمكات و مىكرۇيەكانى ئاۋ بىغۇلە دىمىكرىت.
- ۵- ھۆكارىكى باشە بۇرمواندەۋى ھىلاكى ماسولكەكان.
- ۶- وا ئاسراۋە كە چەندىن ماددى شلى تىايە كە يارمەتى بۇرى مىز دمكات و ۋە يارمەتى كىشەكانى قەلەۋى دمكات.
- ۷- تەپسىر كىشەكانى شىرپە نەجى برۇستات بە پىژمى ۵۰٪ كەم دمكاتەۋە دۇزراۋەتەۋە كە چەندىن پىكەتەي تىدايە دىرى ھەۋىكرىن.

پىكەتەي تەپسىر لە ۱۰۰ گرام:

كالىسىۋم:	۱۲۰ مىگ
فوسفور:	۷۵ مىگ
پوتاسىيۋم:	۴۲۰ مىگ
كىلۇ كالورى:	۵۵ مىگ
فىتامىن C:	۴۷ مىگ

### چەوەندەر

چەوەندەری ھاوینەو  
زستانەمان ھەیکە.  
چەوەندەری زستانە لە  
مانگی تشرینی یەكەمەو  
ھەتا مانگی نیسان لە  
کاردایە، کە گەورەو  
بازنەیین و گەلایان پیو  
نیە، بەلام چەوەندەری  
ھاوینە لە مانگی مایس



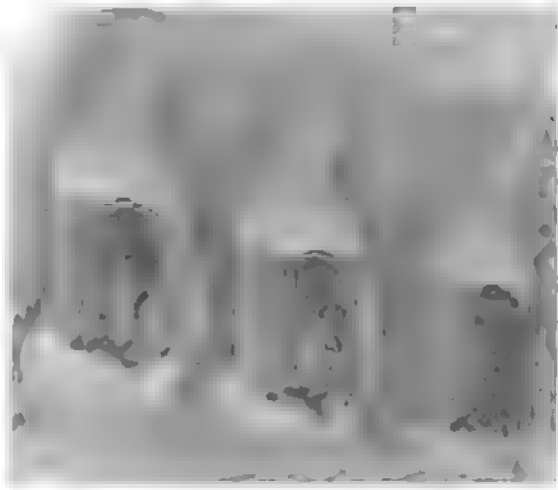
ھەتا نەیلووە. چەوەندەری ھۆلەندی و ئاسیایی و ئەفریقایی بەردەستن. چەوەندەری ھاوینە  
بچوکتەر لە زستانە. وە چەوەندەری ھاوینە بە پێچراویی و بە گەلای سەوز بەستراون و لە  
مارکیتەکاندا دەست دەکەوێت.

رەگی چەوەندەر لە سەدە ١٦ دا دۆزراوەتەو وەک سەوزمەکی بەتام، خۆراک ئاسا  
بەکارھێنراوە، چەندین ڤیتامینی تیایە وەک بۆتاسیۆم، کالسیۆم، سۆدیۆم و مەنگەنیز،  
رەگی چەوەندەر دەرمانەندە بە ڤیتامینەکانی بی١، بی٢، بی٦، سی، و ئەی. وە بۆ  
باشکردنی ڤیرمۆی میز و دژە بەکتریا بەکاردێت، وە برێکی باش لە ئاسن لەخۆ دەگرێت و  
چالاکێ خۆرکە سوورەکان زیاد دەکات و دەیانخاتە جوڵە و دووبارە بەرھەمیان دەھێنێتەو  
لەکاتی ئەناوچوێاندا.

وە چەندین کانسزای دەگمەن لەخۆ دەگرێت وەک سترونتیۆم و رۆبیدیۆم و برۆم و مەنگەنیز و  
لیتیۆم وە ھەروەھا زۆر بەسوودە بۆ دەمارەکان و کۆنەندامی ھەناسە.

سوده ته ندروستیه‌کانی چه ونهر:

۱- چه وندمر دمو له مه‌نده به  
کاربو هیدرات، که واتسای وایه  
ریژمیه‌کی باش له ووزی تیایه،  
جی‌اواز له هه‌موو نه  
خواردنانه‌ی که که  
کاربو هیدراتیان تیایه،  
چه وندمر ووزیه‌کی زوری  
تیایه، وه دمتوانریت به  
سه‌رچاومی جوته‌ی مروقه ناوړه‌ند



بگریت.

۲- چه وندمر هېچ ریژمیه‌کی چه‌وری له خو ناگریت و ریژمیه‌کی کهم له کالوړی تیایه. نایا  
گونجاوه که خواردنیکمان هه‌بیت ته‌واوی نارم‌زومکانمان پر بکاته‌وه وه و به‌لام پینو‌ستی  
به جه‌سته‌یه‌کی ته‌ندروست هه‌بیت بو نه‌ومی چیژی لی وریگریت؟؟ نه‌و شه‌کری که له ودا  
هه‌یه به‌هېچ شیوه‌یه‌ک هېچ زیانیکی بو مروقه نیه.

۳- چه وندمر مه‌گنسیوم و سو‌دیوم و کالسیوم و ناسن و فوسفور له خو دگریت به‌ه‌ییه‌ری  
خوراک هه‌ژمار دگریت که فیتامین و C نیاسین له خو دگریت.

۴- چه وندمر ترشی فو‌لیکی تیایه که زور گرته بو به‌ره‌مه‌ینان و پاراستنی خانه‌ی تازه.  
به‌تاییه‌تی بو نافرمتی سک پر و بو که‌سک که له‌زیر چاودیزی پزیشک‌دایه و راهینانی  
فیزیایی ده‌کات بو چاک‌بوونه‌وه، وه هه‌میشه فیتامینیک بو جه‌سته‌ی مروقه باشه که له  
خواردنه‌وه وری بگریت، وه که له هه‌موو ینگا‌کانی دیکه. وه نه‌مه سه‌رچاومه‌یه‌کی سروشتیه  
له بوری خوندا وه چاره‌سهریکی زور گونجاوتر و خیراتره له چاره‌سهری کیمیا‌یی و حد‌پ.

۵- له پرۆسه‌ی کیش دابه‌زاندن‌دا یارمه‌تیه‌کی زورت دمدات بو دورکه‌وتنه‌وه له  
نه‌خوشیه‌کانی دن، چونکه به‌شیوه‌یه‌کی ناسان هه‌موو کاتیک دست ده‌که‌ویت.

۶- به‌کائی و به‌کولای ده‌خوریت دمتوانریت سامسی لی دروست بگریت وه هه‌روه‌ها

چه‌وندیری کالچی نه‌گهر له عه‌ساره بدریت شهریه‌تی لی دروست دم‌گیریت نه‌وا شهریه‌تیکی به‌هیزت لی دست دم‌کهنیت.

۷- چه‌وندەر ته‌نانه‌ت گه‌لاکانیشی ده‌خوریت سوودی لی و‌مردم‌گیریت بو ته‌ندروستی مروؤ وه‌ زور به‌سووده. گه‌ئای چه‌وندەر که به (هه‌ناسی سیر) ناسراوه، له‌کاتی رۆمانیه‌کان و هابیؤکراته‌کاندا بو برینپنچی سوودی لی و‌مرگیراوه.

۸- گه‌لاکانی سروشتیکی جوان و به‌نگینگی سووری روونیان هه‌یه که خواردنیکی ته‌ندروست و به‌تامی لی دروست دم‌گیریت وه‌ بو ریک‌خستنی هونه‌ری ژمه‌کان سوودی لی و‌مردم‌گیریت به‌کاردیت بو دروستکردنی چه‌ندین جۆری زه‌لاته و‌ههر کاتیک به‌ته‌وه‌یت خواردنیکی غیرا ناماده بکه‌یت چه‌وندەر یارمه‌تی دمریکی باشه. "بی‌تاسین" نه‌و ماده‌یه که ره‌نگی سوور ده‌به‌خشیته گه‌لاکان، نه‌و ماده‌یه یاریدمریکی باشه بو نه‌هیشتنی شیر په‌نجه.

۹- یاریدمریکی باشه بو پاک‌کردنه‌وی خون و به‌هیزکردنی کیسه‌ی زراو و جگهر.

۱۰- شتیک هه‌یه پی‌ی ده‌لین دهرمانی چه‌وندەر. که بو چاره‌سهرکردنی ئاوساوی و چاره‌سهری نه‌خۆشیه‌کانی خون و شیر په‌نجه‌ی خون به‌کاردیت.

۱۱- ده‌توانریت به‌کارینت بو چاره‌سهرکردنی بلق و جینگه‌یه‌ک که کیم و جهرعه‌تی لی بینه‌ دهرمه‌ ته‌نانه‌ت بو چاره‌سهرکردنی زییکه‌ش به‌کاردیت.

پیکهاته‌ی چه‌وندەر له ۱۰۰ گرام:

کالسیوم: ۲۰ ملگ

پوتاسیوم: ۳۰۰ ملگ

کیلۆ کائۆری: ۲۸ ملگ

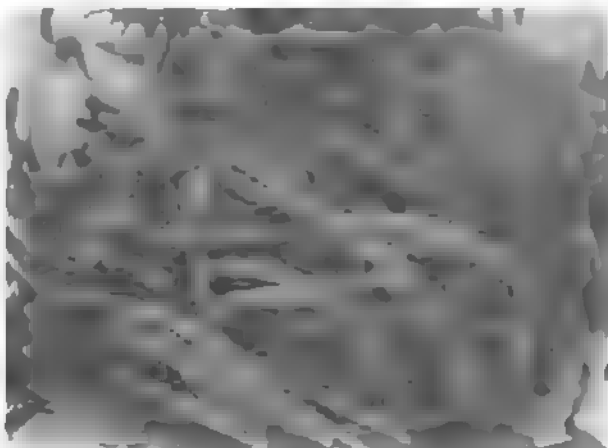
سۆدیوم: ۷۰ ملگ

فیتامین C: ۵ ملگ



## چرۆی چهوندەر

چرۆی چهوندەر تامیکی  
شیرینی ههیه و رهنگیکی  
سووری جوانی ههیه  
جوانیهکی بیوننه  
دبه خشیت به ژمه  
خواردنهکان. چرۆی  
چهوندەر تامیکی ناسایی  
ههیه، بهلام رهنگیکی  
سووری مۆرباوی ههیه.



چرۆی چهوندەر له ناو زهلاته بۆ جوانکردنی دیکۆری خواردن وه ههروهها له ناو نانی برژا و سویدا به کاردیت. وه دهتوانیت سوود له چرۆی چهوندەر و مرگهریت دواي ژمه خواردنه کانتان وه ههروهها له گهڻ خهیار و نهقۆگادۆ و په نیردا، یان له گهڻ شۆربای مه عکهرۆنی رۆبیا نندا، یاخود بۆ دیکۆراتی سهر ماسی و په نیر یان وەک سهوزیهک له گهڻ هه موو خواردنیکدا به کاردیت.

سووده ته ندروستیهکانی چرۆی چهوندەر:

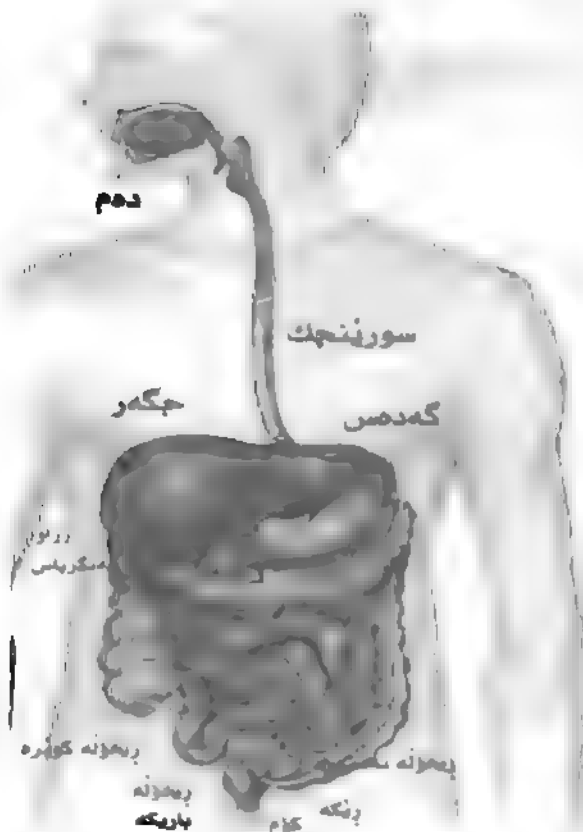
- ۱- زیادبوونی "ئه لکه ئین" بۆ له هوی به ته ندروستی به مینینه وه پنیو یسته ۲۰٪ ی خواردنه کانتان "ئه سید" له خۆ بگریت به لام ۸۰٪ که ی تری پنیو یسته "ئه لکه ئین" ییت چرۆی چهوندەر مادی "ئه سید" له خواردنه کانتا دهگۆریت بۆ "ئه لکه ئین" هه ره به ره نه مه یه که به شینو مه یه کی به رچاو به کاردیت بۆ چهسته یه کی ته ندروست.
- ۲- بۆ هه رسکردن، نه مه جگه له هوی که یارمه تیدمهریکی باشه بۆ له کارخستنی له و نه نزیمانه ی که چهسته ی مروف کپ دهکهن. وه گه رده نالۆزه به چو و که کانی خۆراکیش ناهیلنیت به رنکایه کی زۆر ناسان، که وای لینه کات به ناسانی هه رس بکرنیت نه مه گرنگیه کی زۆری

هەبە لە پێشخستنی پرۆسەی ھەرسکردندا بۆ نمونە چڕۆی چەوەندەر ئاسانتەر ھەرسدەکرێت وەک لە ھاسۆلیا.

٣- سیستەمی بەرگری "مەناعە" لەش بەھیز دەکات. ماددەیەکی ئە لەشدا دروست دەکات پێی دەوترێت "سایونیس" کە بەشیوەیەکی سروشتی چالاکی خانە بکۆژەکان زیاد دەکات وەک "تی-لیمپوسیت" "ئینتەرڤیرون" وە لەبەر ئەمەیه کە پێی دەئێن سیستەمی بەرگری لەش بەھیز دەکات.

٤- ڕێژەییەکی باشی "ئەنتی ئۆکسیدانت" ی تیایە کە باشە بۆ پێست وە ڕێژەی غرۆکەکان ئە لەشدا زیاد دەکات وە یارمەتی زووچاکیبوونەوی برین و برینداری دەیات وە بۆ "دی-ئێن-ئە" وە ھەروەھا کێشەکانی زۆر پێربوون ناھێنێت.

٥- پێکھاتە ی ریشالەکانی جەستە ی مەوۆ زیاد دەکات کە ئەک ئەنھا لەکاتی خواردندا، بەئکو پێکھاتە ریشالەکان ھەر لەکاتی پرۆسەی تۆوکردندا و گەورەبوونی چەوەندەردا زیاد کردووە کە ئەمە دەبێتە چارەسەریکی باش بۆ ھەبزی.



## بروكولى

خىزانەكانى بروكولى سەوزمەكان كە  
كۆمپانىيائى تۈۋى يابانى "ساكاتا" ھىنائى  
ئەگەل بروكولى و كەلەرمى چىنىدا



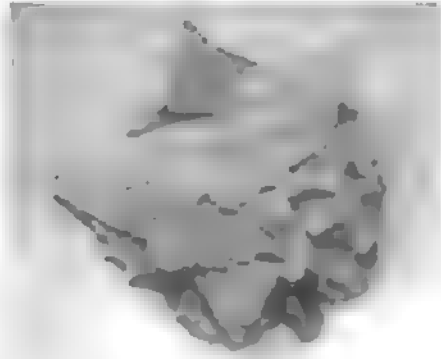
خىزانەكانى بروكولى چەندىن ئاۋى تىرى  
ھەيە لەۋانە (دەنگ تىژ) و (بىرۈكۈلىنى).  
سەوزمەكە جىۋان و دىژىز و بارىكە. ۋە  
گەلەيەكى سەۋزى ھەيە كە پاش  
كولاندنىشى پەنگەكەى ئاگۇرېت. ۋە بە  
"باشترىن مېۋە" ئاۋى دەرگىدۈە بەھۋى ئەۋرېژە زۆرى "كلگۇز" و پىژمە ماددى خۇراكى  
زۆرە.

سودە تەندروستىيەكانى خىزانەكانى كاھوو:

- ۱- رېئاس تىكەلەيەكى ئىۋان بىرۈكۈلىنى و كەلەرمى چىنىيە، كار دەمكات بۇ پىگىرتىن ئە  
ئازارى گەدە و قۇلۇن وشىرپە نەجەى سى. رېئاس چەندىن ماددى خۇراكى ئەخۇدەگىرت كە  
ھاۋكارە بۇ تەندروستىيەكى باشى لەش بە تەنھا خواردىنى سى جار لە ھەقتەيەكدا.
- ۲- رېئاس ۱۰ ماددى خۇراكى سەرمكى ئەخۇدەگىرت. رېئاس پىرىكى زۆرىنىك و قۇلىك و  
ئەسىد و ئەنتى ئوكسىدانت و كلگۇز و فېتامېن C ئەخۇدەگىرت، زىياتر ئە پومەكى  
ئەسپاراگىز و كەلەرم و كەيل و سېنناخ.
- ۳- رېئاس دىۋلەمەندە بە شەگىرى كلگۇز، دژى شىرپە نەجە ۋە بۇ قۇلۇن و شىرپە نەجەى سى  
زۆر باشە. ئەگەل بروكولى چەۋەندىر تامىكى سەرنج راكىشى ھەيە.

## كاھوۋى رۇمانى

پىنى دىموتىزىت كاھوۋى رۇمانى، بىە  
ھەرمىسسىش پىنى دىموتىزىت كاھوۋى  
رۇمانى، ۋە لەئاۋ ئىنگىلىزدا پىنى دىموتىزىت  
"كاھوۋى كۇس" لەۋاندىيە نەگەر پىنويست  
بىكات ھەندى زانىيارى ۋەرىگىرىت دىمىزارى  
چاندنى كاھوۋ، لە بىنەرتدا لە باشورى  
نەۋروپا دەچىنرىت ۋە دەخورىت. بىەھۋى



كىردارى دىۋىزارە چاندنەۋە كاھوۋ لە زۇرىدى ۋولاتانى باكورى نەۋروپا ۋە ھۆلەندا  
دىستەمكەۋىت، ۋە كاھوۋ ئىستى بەشىۋىيەكى باش لە لايەن كىريارە ھۆلەندىيەكانەۋە  
دىناسرىتەۋە، بەشە بچوۋكەكانى كاھوۋ زۇر بەتامن ۋە بەشىۋىيەكى باۋمىرىنكراۋ  
بەكارىدەمىنرىت، تامىكى شىرىنى تىدايە ۋە دىۋەلمەندە بە چەندىن ھىتامىن ۋە كانزا.  
بەگشتى ھەتا چەند سەۋىتر ۋە تارىكتىر بىت ۋاتە زىاتىر ھىتامىن ۋە كانزا لەخۇ دىمىگىرىت،  
ۋەك "بىتتا كارۋىتىن ۋە كالسىۋم ۋە ناسن"، كەۋاتە جىگەى سەرسۋورمان نىيە نەگەر بلىنىن  
كاھوۋى رۇمانى زۇرتىن ماددى خۇراكى لەخۇ دىمىگىرىت.

سودە تەندىروستىيەكانى كاھوۋى رۇمانى:

۱- كاھوۋى رۇمانى زۇرتىن بىرى ھىتامىن "نەى" لەخۇ دىمىگىرىت. ۋە ماددى "لۇتىن" ى تىايە  
كە ماددى "نەنتى نۇكسىدات" ى تىايە كە دەبىتە ھۋى چارسەر بۇ كىشە ۋە خۇشەكانى  
چاۋ.

۲- كاھوۋى رۇمانى سەرچاۋىيەكى سەرمكى ھىتامىن C يە. بىژمكەى (۵) قاتى بىژمى  
كاھوۋى كۋىستانىيە. ۋە ھەروما ھۇكارىكى جۋانىي پىستە.

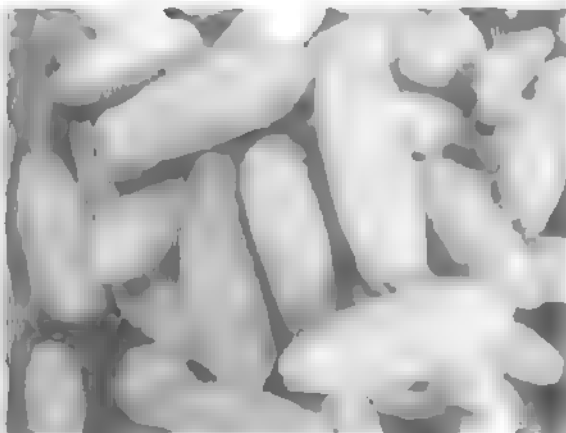
۳- كاھوۋى رۇمانى بىرىكى باش ناۋ لەخۇ دىمىگىرىت ۋە بىرىكى كەم كالۋرى (۱۰ ۋاتە ۱۰ كالۋرى لە  
كۋىپىندا)

پیکهاته‌ی کاهووی بۆمانی له ۱۰۰ گرام

کالسیوم:	۲ گم
پروتین:	۱ گم
ناسن:	۵ ملگ
کیلۆ کالۆری:	۱۲
فیتامین C:	۴۰ ملگ
فیتامین A:	۱۷۴ ملگ

## Biramble بیرامبل

نهم میوه‌یه له‌لای  
 نه‌ورو پیسه‌کانو کورد زور  
 به‌ناویانگ نییه به‌نام له  
 Surinamers به‌ناویانگه  
 Surinamers وئاتیکی  
 داگیرکراوی هۆله‌ندایه له  
 ناوم‌راستی نه‌مه‌ریکا و  
 سه‌روی به‌رازیه



له‌سه‌ده‌ی ۱۸ یه‌مدا نهم

میوه‌یه گوازاوه وه نه‌وه بۆ Jamaica له ناوچه‌ی timer نهم میوه‌یه گوازاوته‌وه بۆ  
 هه‌موو خوارووی نه‌مه‌ریکا.

نهم میوه‌یه ۵-۱۰ م به‌رزه ، دارم‌کائی هه‌میشه سه‌وزه و کورته و ڤه‌نگیکی جوانی هه‌یه  
 قه‌ده‌کائی درێژ نه‌بنه‌وه. وه گه‌لای نهم داره نه‌خوڕی وەك سه‌وزمواته‌کان.

دوو جوړ birambie هه‌یه درێژ و باریک و ڤه‌ سوړیش .

سووده ته‌ندروستییه‌کائی Biramble بیرامبل:

۱- نهم جوړه میوه زیاتر له‌ناو خه‌لا به‌کارده‌هینرئ به‌ کالی نه‌خوړنیت شه‌کری پنه‌وه نه‌کری،  
 بۆ نمونه وەك ترۆزی و به‌ خوینوه نه‌ش کولینریت به‌شه‌کرموه نه‌یکدن به‌ شه‌ربه‌ت و  
 ڤه‌شیک له ڤه‌نگه سوورم‌کدی نه‌دات.

۲- نهم جوړه میوه‌یه زیاتر قیتامین C زور تیا‌یه. به‌نام نامۆزگارییه‌ك نه‌دم به‌و که‌سانه‌ی  
 که نه‌خو‌شی گورچیه‌یان هه‌یه که ناگادارین، له‌به‌ر نه‌وه‌ی ڤه‌ژمه‌یه‌کی زوری oxaalzuur  
 (ئوکسینل ترشه‌ لۆك) تیا‌یه.

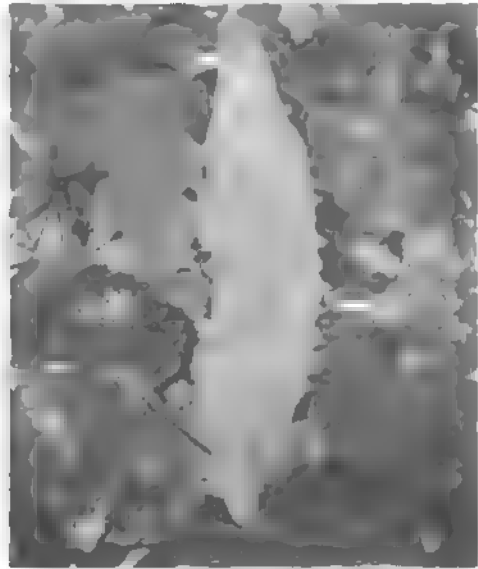
۳- یارمه‌تی دمریکه بۆ نه‌و که‌سانه‌ی که نیشته‌یه‌ی خواردن‌یان نییه.

۴- زور زور باشه بۆ ڤه‌نست.

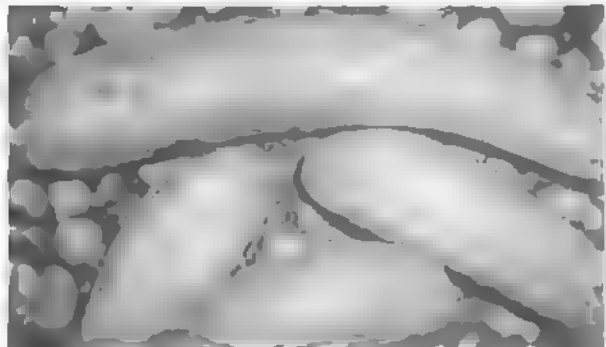
## تروزی

(indioas) korela , charamtica  
momordica

نەمانە گروپینکە ئە cacarbitacae  
یاخود خێزانی خەیار نەتوانین بڵین ئەم  
جۆری میوەیە دوو جۆری هەیە ئە خوارووی  
نەمەریکا جۆرەکی تالە وە ئەشکریت بە  
شلە بە شیوازی کانی ناخوڕیت بۆیە پینشی  
نەئین کالەکی تال ئە کوردستان ، ئە ئاسیا  
بە شیوازیکی کال دەخوڕیت، ئە سین پینی  
نەئین bitter. Group یان fu-kwa



نەگەر بیکەین بە کوردی نەبیتە  
بە خەیاریکی تال، وە زۆر مادە  
کوشنەدی تێدایە دژی  
بەکتیریاکان، وە زۆر مادە  
تێدایە وەکۆ شیوازی  
unabsorbable.



سوودە تەندروستیەکانی تروزی:

۱- نەخۆشی کولێرە. شەریەتیک بە کالاکانی تروزی ئەمە چارەسەریکی باشە بۆ نەخۆشی  
کولێرە.

۲- دارینکی هەنگەرەو وەکۆ لاواڵا و گەنای ئەم میوەیە سەوزە و بەکاردیت دژی شیرپەنجەکان  
دژی (booster) معزز.

پەرداخیک شەریەتی تروزی ئە بەیاناندا یارمەتیدەریکە بۆ بەرەنگاربوونەوهی

بمکملر مکانی لهش وه بههیز کردن و بهر زکندنه و میان درگی هه و کردن لهش وه بهر دموام بهر منگاری بوونه و می . تا هیگه کان سه لاندوویانه و دوزیویانه ته وه که ترؤزی له وانه یه بهر منگاری بوونه و می خانه کانی نیش کردن باشتر بکات بو نه و که سانه ی که نه خوشی شیر په نه بیان هه یه .

۴- له شه کره دا یا خود زؤر یک له نه خوشی یه پیمسه کان ( مهد ) . ترؤزی به کار هیتر اوه بو زنگرتن له زیاد کردن له بهر نه و می که مادی که مکردنی شه کر له خوینداری نه نسولینی تیایه ( peptide ) ، ( alkaoiden ) ، ( charntin ) نه مانه هه موویان نه توانن چالاکی بنوینن به سهر نزمی خوینن یان ( یوریکا ) ناستی شه کر له خوینن دا به بی نه و می ناستی نه نسولینی خوینن زیاد بکات . نه مادی چالاکیان پروتینه ، وه ناو نراوه ( ampk ) نه مادی ناسراوه به پاکه رموه یه ( metabolism ) ( الایض ) بؤت و نه بیته مایه ی و مرگرتنی کنوکوز له بارمی که مکردنه و می نه خوشی شه کره . نه توانی شه ربه تیک له ۵-۴۱ ترؤزی هه موو به بیانیه که له سهر گده می به تال بهوینه وه ، دمه که کانی بهاریت و بکولینریت چهنده پارچه یه که له ترؤزی به بگریته ناو ناو موو پاش سارد بوونه و می .

نه گهر یه کیک چاره سهری دمرمان به کار بیفیت بو نه و می ناستی شه کر له خویندا که م بکاته وه ، نه توانن ترؤزی به کار بیفیت بو که مکردنه و می ناستی شه کر له خوینن دا . بهر دموامی چاودیری کردن که مکردنه و می ناستی شه کر له خوینن دا .

۱- هه روه ها چه کیکی به هیزه درگی نه خوشی کوشنده می ( hiv ) له تا هیگه می ( hiv ) دمرکه و توه و نیوانی ترؤزی و کردار مکانی نه بیته هوی چاره سهر کردن می ( hiv ) ی درم . له تا هیگه کان سه لاندوویانه که ترؤزی کومه لیک سیفاتی هه یه بو نه و که سانه ی که تووشی نه خوشی ژمه راوی بوون به ( hiv ) بوون وه درگی نه و مستی . نه مادی زؤر پیویسته پینش نه و می پینشیار بکات .

۵- نایدز : هه ندیک له با پورته کان ها تووه ترؤزی مادی ( C ) هه یه نه مادی یه کیکه له و شته به ناویانگانه لای چینیه کان زؤر گرنگه و مکو چا سروشتیه کان . هاند مریکی جگهره بو جیابوونه و می جگهره له گهل نه و ماد مزمرده زؤر ناسانکاری نه کات بو ( الایض ) له ناو چه وریبا وه زؤر یارمه تی نه دات بو زعیف بوون و جسمیکی باریک .



مايەسىرى ھەلۋارەدە دەرھىنان ھەۋكردنى ئاۋمەكەي

۶- ئەم مېۋىيە گەلۋاكەنى بەشىكى زۆرى سەرچاۋى باشى مادە قىتامىنى تىايە ۋەكە ئاسن ، كالسىيۇم ، فوسفۇر ، يان قىتامين B.

۷- تىرۋى مادە تەندىرۋستىيە بەسۋەدى تىادايە .

۸- تىرۋى سەلۋەندۋىيە تى گەلۋاكەنى يىخۇد رەگەكەي دىۋى مايەسىرى ئەۋەستىيەۋە . شەرەتەك ئە گەلۋاكەي زۆر بە سۋەدە بۇ كەم كەرنەۋەي كۆكە ، دىۋى ھىلۋەندەۋە ۋ سۋور بۋەنەۋەي پىستە . گۈلەكەشى بەكارەدەھىنرەت بۇ قەم ئەلەي ژان بۇ چارەسەر كەرنەي ئە خۇشەيەكەنى جگەر ۋ كەم كەرنەۋەي يان كىشەكەنى .

تىرۋى تاييە تى ئە ئاۋبەردى مىكروپەكان ۋ چالاكانە يارمە تى ئەدات ئە چارەسەر كەرنەي دىرم ۋ بىرىندارى .

۹- پاك كەرنەۋەي خۋىن . ئاستى شەكرا ئە خۋىندا كەم دىكەتەۋە بۇ ئەۋ كەسانەي تە خۇشە شەكەرەيان ھەيە . ئەم مادەيەي (MOMRDIEEN) تىايە ، ئەم مادەيە بەرپەرسىارە ئە تامى تىرۋى ، ھەرۋەما مادەي پاك كەرمەۋەي خۋىنى تىايە ۋەكە چا دىكەرت ھەرۋەما كۈلۋانى بۇ خۋىن ۋ خۋان ۋە چارەسەر كەرنەي ژەھرى خۋىن . كەم كەم بەكارەينانى ئە خۋىنى ئە پۇزانە ، ئە (۶-۸) مانگ ئەتۋانەن بىيىن تەندىرۋستى باش ئەكەت .

۱۰- بۇ چاۋ گىرنگىي ھەيە دىۋى ھەۋۋە بەكتىياكان ، يارمە تى ھەۋۋە كىشەكەنى چاۋنەدات ھەرۋەما جۋانكەرنەي دەم ۋ چاۋ .

۱۱- مادەيەكى سۋەشتى تىايە زۆر باش نىش ئەكەت ۋەكە (ANABOLE STERODEN) مادەيەكە ئەۋانەي ئەش جۋانى ئەكەن زۆر بەسۋەدە زۆر پىۋىستىيان پىيە تى بۇ دىرۋست كەرنەي عەزەلۋەكەنىيان . ئەم ھۋرۋەنە نەۋرۋەنى پىاۋەكان زىاد ئەكەت ئەبەر ئەۋە بۇ پىاۋىش پىۋىستە . ئەنە پۇل مادەيەكى نىش كەرە بۇ دۋو شىۋە كاردەكەتە سەر لەش بۇ بۋو خسارىكى جۋان ئەگەل يارى كەرنە دا ۋە دۋو مەيش بۇ لايەنى سىكىسى

۱۲- ھەلۋەتەكەنىيە بۇ تىرۋى ئە دىۋى دىلەكەزى يان ئارق كەرنەۋە ئە ئاۋ ۱۲ گىرى ۋ كۈلۋەن يىا دىلەكەزى زۆر جۋى ھەيە ۋە زۆر شىۋە ۋ زۆر قەبارە ئەبەر ئەۋە زۆر بە راشكاۋانە ۋ باشتەر تاقىيان بىكەرمەۋە ، ئەبەر ئەۋەي نىمە نەۋىن بۇ چەند رىگايەك ۋ چەند شىۋازىكىي

نە كۆزى ، ھەرىكە ۋە تايىپە تەنلىيەك ۋە چەند شىۋازىكىيان ھەيە بۇ توۋش بوۋىيان .  
 - سەمىنە مەي . تىرۇزى دژە ژمەرە بۇ لاۋىردى ژمەرى لەشى مودمىنەكان . يارمەتى دەرەكە  
 سۇگۈرىن ۋە چاكردى خۇراكى ناۋ جگەر .  
 تەرىپەتى تىرۇزى زۇر باشە بۇ چارسەرى خراپى خوارىنەۋە كحولەكان .  
 : - شەرىپەتى تىرۇزى تازە زۇر باشە بۇ نەخۇشىي ( palen ) . بە تىكەن كىردى تىرۇزى  
 نەگەن شىرا ھەموو بەدىانەيك بۇ ماۋى يەك مانگ ۋە لە دوايىدا نە نجامەكەي نەبىنى .  
 نە مەكەرۋنى يان سەياكىنىتېرەگى تىرۇزىي تىكەنە ، ھەروا نەتۈۋىر بىكاربەيتىرەيت  
 ( palen ) بۇ نەۋە نەخۇشىە ۋە لە دوايىدا بە باشى نە نجامەكەي ۋەرنەگىرەيت بۇ نەۋە  
 كەسانەي كە نەخۇشى شەكرەيان ھەيە دەتۈۋىن تىرۇزى ۋەك چارسەرىك بەكاربەيتىن بۇ  
 نەخۇشىيەكەيان ، كە ئىرەدا پىنۋىستىيان بەۋە نابىت پارمەكى زۇر بىدىن . بۇ نەۋە شىكى  
 باش دەست بگەۋىت دەبىت خوت نامادە بگەيت بۇ نەم شتانه ، چۈن بىتۈۋىن تىرۇزىيەكى  
 باش ھەلېزىرەيت يان خۇمانى بۇ نامادەبىكەين نەۋادەبىت پىنمايى نەم خالانەي لاي  
 خوارمەۋە بگەين .

- سۆزگارى

۱- جوان شتەۋى گەلەكە .

۲- شەش كەۋچكى چىشت گەلە تىرۇزى بىغەرە ناۋ دوو پەرداخى ناۋمەۋە .

۳- بىكۈلنە بۇ ماۋى ۱۵ خولەك سەرمەكەشى دا بىغە .

۴- ۋازى لىنەھىن ۋە دواتر دەبىارەيت .

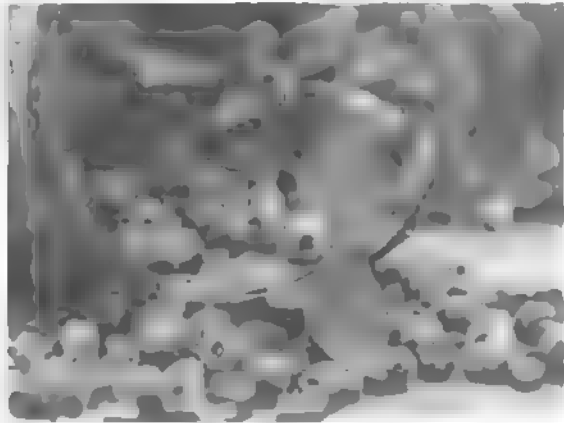
۵- خوارىنەۋە ۳/۱ كۈپىك ( ۳ ) جار لە پۇژىك دا .

۶- دەتۈۋىن گەلەكە بىغۈنەۋە كە بە ھەلەم نامادەي دەكەين واتە بە ھەلەم ناۋ

دەيكۈلنەين كە دەتۈۋىن نىۋ ۱/۲ بىغۈت نە پۇژىك دا دوۋجار .

## Blueberry بلوېبرى

مىژۋى ئىم مىۋىيە  
ئەگەرتىمە بۇ باقۇرى  
ئەمەرىكا. يەكەم شىتى ئەم  
مىۋىيە بەكارھاتۇۋە ئە بەر  
بەھىزىي رەنگ و مادەكەي.  
ئەمە زۇر چاك بىۋە ئە پۇرى  
رەنگەۋە. ھەر زۇر زۇۋ ئەم  
مىۋىيە نىشانى داۋە كە



سارپۇرگەرنىكى بەھىزە، لىكۋىنەۋەمەن دەرياسى خىستۇۋە، خۇشپىشە و تەندىرۋىستىشە  
خواردنى يەك دانە ئەم مىۋىيە چىز و تامىكى خۇشت دەماتى، بە قەدەر دەنگە تىنەك  
ئەيىت شىرىنە شىتامىن ي زۇر تىدايە. ۋە بەرەنگە شىنە جوانەكەي ئەپرازىنەۋە و سەر سىغىرە  
و خواردنەكان ئەپرازىنەۋە، ئەتۈۋىن بە چەند شىۋازىك درۋىستى بىكەين ۋە بە چەند  
شىۋازىك بىخۇين (بە كالى، بە كۇلۋى، ۋە دەتۈۋىن ئەگەل خواردنىكى ۋەك گۇشت دا)  
بىخۇين. ئەمانە تامىكى خۇشپاش ھەيە (شكولاتە) پاروۋ يان ژۇمىكى بىچكۈلە ۋەرىگىرە  
لەۋەش خۇشتە. (blueberry) ياغۇد ئەم جۇرە مىۋىيە، ئە ھەمۇ ۋەزىك دا ھەيە.  
(blueberry) رەنگىكى سۈرۈشتى خۇي ھەيە كە ئەۋىش شىنەكى كالا ئەمەش ئەيسەلنى  
كە ئەمە مىۋىيەكى تازەيە. ۋا خۇي ناساندۇۋە ۋەك پاشا بە شاش ناۋى ئەبەن ئەبەر  
ئەۋەي كە ناۋىزەۋە جوانە ئە مۇيەقدا. ۋە ھەرۋەھا ئەۋاۋ باغىش دا خۇي ناساندۇۋە ۋەكو  
ھىشۋىيەكى زۇر جوان ئە ھەمۇ ۋەزەكانى سال دا خۇي پىشان دەمات. ئە پىش ۋەزى سال  
دا ھەيەتى تىنەكى زۇر جوانى سىيى ھەيە، ئە ھەيىدا خۇي ئەگۈرۈت زۇر بە ھىۋاشى ئە  
سەزەۋە بۇ سۈر ۋە بۇش، ئە پايىزىش دا زۇر جوانە بە رەنگى زەرد و سۈر ۋە ئە زىستانىش  
دا رەنگى ئەكەكانى سۈرۈنەچىنەۋە. ئە كۇتايىدا زۇر ئەناسراۋە ئە ھۇلەندا ئە ۋلاتانى  
ھەرۋەكو بەرىتانيا، ئىرەندا، يابان يان ئەمەرىكا زۇر ناسراۋە. ئە ھىندىستان ئەم جۇرە

سىمىيە بەكار دەھىنن دژى پەتا . بە شىۋەيەكى وشك كراۋمىيە (blueberry) ، ھەموو يىرزمكانى سال ھەيە و مەنەسە ئەكات . ئە دىر زەمانەۋە كاتىك كە ھىندىيەكان كەۋتنە -خوشى و كىشەي ژيان و گرانىدەۋە بەم شىۋازە فېرېۋون كە (blueberry) بىخۇن . تەنھا (blueberry) ، خۇي باش نىيە بەلكو گە ئاگەيشى بەكار دەھىننرېت || زۆر سوۋدى نىيىنرېت ئە دژى زۆر نەخۇشى . ۋە ھەروھە پەگەكەشى بەكار دەھىننرېت بۇ داۋو دەرمان ، نەبەر ئەۋمى كە زۆر دەرمانەندە بە مادە ھىۋاشەكان ، مادە ھىۋاشەكان پىرۇتېن خەزىنەكەن و يان نىش ئەكەن بۇ ئەۋمى كە بەيەكەۋە رايكېشەن ، پاك كەرمەۋە دژى ژەھراۋى بوون ) و خوين پىشتى پى نەبەستى ، || زۆر كات بەكار دەھىنراۋە بۇ كەم كەردنەۋمى نازار ، ناۋسان ياخود خوين بەرېۋون و نىش ئەكات لەسەر بىرىندارى و ۋە بەستى بىرىندارى . چونكە مادە ھىۋاشەكەت تىدايە ۋە تىكە ئكردنى لەگەن شىر دا نەبىتە ھۇي دىم . گە ئاكانى (blueberry) (تيايەتى قىتامىن a يان c) تيايە ، flavonolen, glucokinine, arbutime, looistoffen. Arbutine يان gtucdcinine نەمانە نىش ئەكەن نەسەر كەم كەردنەۋمى شەكر ئە خوين دا ، زۆر باشە بۇ ئەۋ كەسانەي نەخۇشى شەكرەميان ھەيە .

سوۋدە تەندروستىيەكانى بلوۋبىرى blueberry :

۱- (blueberry) نەتوانىت يارمەتى بىدات ئە كەم كەردنەۋمى چەۋرى ۋرگ يان دژ بە كەردارە مەترسىدارمەكانى دىۋ نەخۇشىيەكانى چەۋرى دىل و (metabole) (syndrome) . يان گەۋرە بوۋنى جگەر ۋەقەلەۋىۋون و بەرەنگارېۋونەۋمى نەنسۇلېن . شەرىپەتىكى (blueberry) پارىزگارى ئەكات ئە ناستى نەنسۇلېن .

۲- دژە ئۆكسىدەي بەرزە . مۇجەپ و سالىبەكانى (capicatanse) (blueberry) زۆر دەرمانەندە بە دژە ئۆكسىد ، ھەرومكو (anthocyanin) و قىتامىنى c ، ھەموو قىتامىنى b يەكان ، قىتامىن e ، قىتامىن a ، مىس ، زۆر كاريگەرە لەسەر ئەساسى ۋە ئام دانەۋمى بەرگى يان دژە بەكتىريا ، سىلېنىوم ، زەنك ، مادەي ناسن بلوۋبىۋونەۋمى بەرگى ئە بەرېۋونەۋمى ھىمۇگلوبىن يان دىقەتدانى ئۆكسىجېن لەناۋ خوين دا ، بېگىرى ئە زىادەي سىستىمى دىم دىكات . تا لەۋ كاتەي بەرگى بەھىزتر دەبىت ، زۆر بە ئاسانى توشى تا نا

بىت يان سەرمابوون يان ئاۋلە . .

۳-كارىگەرى ئاھىلى بە شىۋىيەكى زۇر بىچىنەنى ئە ئەشدا ھەيە . ئە بىچىنەنىدا ئىپرسراۋە يا ئەبەر ئامادەبوون بۇ (anthocyan) ، رەنگىدىكى بەرپىسارە ئەۋ رەنگە ھەيەتى ئە (blueberry) . پېرە ئە قىتامىنى c ۋە ھەروما زۇر چالاكە ئە ئىش كىردىن دا .

۴-ھاندەرىكى تەندروستىيە بۇ بۇرى مېز . بۇ دوست كىردى كۈلۈن ۋە كۈمەلىك بەكتىيا ھەروما گەياندنى كۈلۈنە بە تۈنۈلۈكى دىرۇ بۇ ئاۋمە دىۋارەكان بۇ بۇرى مېز ، بەرپىسارىنى خۇى دەرەمكات ئە درما ، ھەست كىردى بە سۈتتەنەۋە ئەكاتى مېز كىردى دا . شىۋازىكى پەيۋەندى ھەيە بۇ گەۋرى (polymer) ۋە ھەروما (molecule) قورس كە گەشە دىمكات ۋە گەۋرە ئەبىت ۋە بەكتىياى پۇرۇنە رايىنەۋمستىنىت ، تىيەتە دۇرە مادەيەكى كىمىيەنى تىيە .

۵-ئەيسەئىنى كە نەروانىت Blueberry : ھەئىزاردىنكە پەيۋەندىيەكى بەينى ھەيە ، بۇيە ئاۋ ئراۋە (anthocyanosides) . بۇ دابەزىنى شىۋازى دەم ۋە چاۋ ، بۇ ھەمۋە ئەۋانەى كە كىشەى (ocular) ھەيە . -بۇ پاراستىنى زامان (بىنن) ۋە دادەنرىت كە تۈى زەرد سەرجاۋەى دەرگىدى ئەۋ پىنك ھاتانەيە كە دەبنە دىگىرى ئە دەست دانى بىنن ، يارمەتىدەرە ئە چارەسەرگىدى كىشەكانى چاۋ ۋە مەۋدەرچۈۋى پەنە ۋە ئىلى چاۋ ۋە كورت بىنن ، ۋەشكى ، ۋە ھەرگىدەكانى ، ۋە بەتايىت ئەۋانەى پەيۋەندىيان بە تۈرەكانى چاۋمە ھەيە ، ئەمەش بە ھۇى تايىت مەندىيەكانى دۇرە ئۇكىسىدەۋە ، كە ئەگەل خۋاردى ئەم مېۋەيەدا دىتە دەست ، كە پىنك ھاتۋە ئە كۈمەلىكى زۇر دۇرە ئۇكىسىدە ئاسراۋەكانى كارۋىنات (تىن- زىاكسانىن- ھەت . . ۋە پىنك ھاتەكانى ھادەمۋىد) كە تىيەيدە ئە روتىن-رېسىفراۋىل- گرىستىن... ۋە ھەروما تا كۈتايى ۋە مەۋقەتەمىن C ، E ، A ، سىلېنىۋم ، زەنگ ۋە فۇسفرۇ ، كە زۇرىيە سۈۋد ۋە گىرنگە بۇ تەندروستى چاۋ ، تۈنۈنەۋە زانستىيەكان ئە پىزىشى چاۋدا دەريان خستۋە كە پۇرۇنە ۲ ژەم ياخۇد زىاتەر ئەم مېۋەيە بىغۇيت كەمتر تۈشى مەترسىيەكانى كۈنرېۋون دەبىت ، رەنگە بېيتە ھۇى كەم كىردەۋەى تۈش بوۋى راستەۋخۇ بە ئەدەستەنى بىننن لاي بەتەمەنەكان ، بە بەراۋرد ئەگەل ئەۋ

كسانه‌ی كه بۇرۇننه نهم ميوه به برېكی كه مېریش به كار دینن.

٦- تهنډروستی بۇ میشك: (anthocyan) ، سېلنېوم ، قېتامېن a ، یان هه موو قېتامېنه كانی (b) قېتامېن (c) یان (e) ، زهنگ (natrium) پۇتاسیوم مس ، مگنسیوم ، فسفور ، مهنگه نیز ، نه مانه ده توانن دژی توره بوون و (disorders) ، و مك چارمه رېك بۇ به رهنكارپوونه ووی له تېنگچوون و یان له خانه تورمهكان وه یان خانه كانی میشك. وه هه روهها بۇ پاریزگاری تهنډروستی بۇ خانه تورمهكان (ههستیارمهكان) میشك، زور گرانه بزاین كه (blueberry) هوكاریكی گرنكه بۇ چارمه رې شیز په نهی میشك. چارمه رېكی به شینكی زوری نهم جوړه نه خوشییه دمكات، و شوینی هه لگرتنی یادموورییهكان به هیز دمكات ، بۇ دابه زینی كیشی نه و كسانه‌ی كه بېژنی چه وری له شیان هه یه سوودینكی گرنك هه یه و مك نامیرنك كاردمكات بۇ زیاد كردنی زانیاری بۇ كه سه به تهنه نهكان، وا دمكات كه بتوانن بېینه ناستی بیرى كه نههكان.

٧- دڼ و نه خوشیه كانی دڼ: بېژمه یكی زوری (fiber) تېدايه، نهم به شه دژه نوكسید یان نه به ستنه ووی بۇ كۆلیسترولی خراپ دميكات (blueberry) نموونه یكی گونجاوه بۇ خواردنه وه به سوودمهكان كه بۇ چارمه رېكردنی نه خوشهكان وه هه روهها بۇ به هیزكردنی ماسولكه كانی دڼ.

٨- قهېزی و هه رس كردن : ترئى وشكانی (كیوی) چارمه رې قهېزی دمكات له رېگه ی قېتامېنهكان و سۇدیوم و مس و شه كرى ميوه و ترشهكان.

٩- شیز په نهه / نژی و شكای (كیوی) بۆلېكی پوزه تیف دهگیریت له شیز په نهه چونكه له كۆمه لېك ناوینته دیاریكراو پېك هاتووه و مكو بېنفروستلېن (چارمه رېكی نایابه بۇ شیز په نهه كۆلۆن و جگه ر).

وه ترشی یلاغیتشل. وه جگه له دژه نوكسیدمهكان و مكو قېتامېن (ج) و مس ، كه رهنكه كاری سه رسورهننه نه نهام بدن له دژی په یدابوونی شیز په نهه و چارمه رې، رهنكه پېك هاته كانی فینونی له ترئى (وشكاوی - کیوی) رېگرى بكات له بلاو بوونه ووی خانه شیز په نهه ییهكان و كۆلۆن له گه ل نه و مشدا ٣٤٪ له مه ترسییه كانی توش بوون به شیز په نهه ی هیلكه دان لای نافره تان كه م دمكاتوه.

پیکهاتەى blueberry بنووبیری ئە ۱۰۰ گرام:

کالسیۆم: ۱۰ ملگ

فوسفۆر: ۱۰ ملگ

پوتاسیۆم: ۲۰۰ ملگ

کیلۆ کالۆری: ۱۰۰-۲۰۰ ملگ

سۆدیۆم: ۱۰ ملگ

ئیتامین C: ۱۰-۳۰ ملگ

## قەدى كەرموز

ۋىرژى ئەم جۆرە سەۋزە ئە  
بەھار دايە كە گە ئايەكى  
سەۋزى جوانى ھەيە كە  
رەگەكە شىۋەيەكى قەنەۋى  
ھەيە كە زۆر دەۋلە مەندە و  
چاللا كە و سەزەيەكى زۆر  
گەنگە بۇ دروست كەرنى داو و  
دەرمان. ماددەيەكى بەسۋودى



تىدا بۇ يەكسان پاگرتنى قىتامىنەكان و ماددە خۇراكىيەكان . ئە تەنىشت ئەمەش دا ئەم  
رۈۈمكە سىفەتلىكى باشى تىرى ھەيە كە ھۆرمۇنىك يان رۇنىكى بەسۋودى تىدايە كە بەھۋى  
ئەۋ رۇنەۋە بۇنەكە پىندەبەخىش. ئەم رۇنە بە شىۋەيەكى خىشتە كاردەكەتە سەر پاك  
كەرنەۋى ھەستەۋەمەكان. بە بۇنەنى ئەم تىۋاۋەۋە قەدى كەرموز تەنكى ھەيە كە ئەۋە  
ياخۇد كەمى دىگەنەۋە. بەرژى ئەكەتەۋە و ھاتۇچۇ مىزەنەبىرئەت ھاتۇچۇ مىز.

سۋودە تەندروستىيەكانى قەدى كەرموز:

۱-قەدى كەرموز ھەۋكەرن كەم ئەكەتەۋە

۲- ھەروەھا رېژمى كەمى چەۋرى تىايە، رېژمىيەكى كەمى كۆلىستۇلى تىدايە. ۋە ھەروەھا  
ئەۋ سەرچاۋەكى باشە بۇ (riboflanin) ، قىتامىن (b۶) ، (pantotheenzeer) ،  
كالىسىۋم ، مەگنسىۋم يان فسفۇر ۋە سەرچاۋەيەكى باشى مادە رېشائىيەكان. قىتامىن a،  
قىتامىن c، قىتامىن k، ترشى ئولىك كالىسىۋم يان مەنگەنيز.

۳-سەرما بوۋن و نەرز و تا: بەھەمان رېژمى ھەرومكو قىتامىن c تىايە ، ھەروەھا و  
پىسى قورگ پاك دىكەتەۋە .

۴-ماددەيەكى گەنگ يان مادە بەسۋودى تىدايە، ۋەك كالىسىۋم ، يارمەتىدىمىز بىرىقە بە  
قۇرۇ ئىنۇك ئەدات.



۵- دژایه تی کردنی درم. فیتامین a خانه گانی میشك تهنه دروست رانه گریته، و دژایه تییه نه خوشی نه گات و نیش نه گات له سهریان.

۶- تیندایه فیتامین c تیندایه که نه بیته هوی نه وهی که پیستیکی جوان و تهنه دروست هه بیت.

نامۆزگاری:

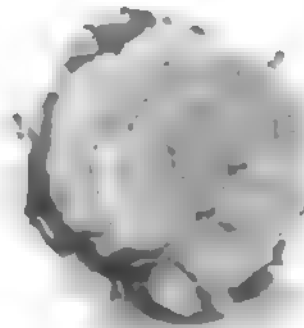
نهوانه ی که نه خوشی شه کره یان هه یه نه بیت هوشیار بن له بهر نه وهی که قه دی که رموز شه کر له له شدا بهرز نه گاته وه. به نام نه م جوړه قه دی که رموزانه له کوردستان دا نییه ههرومکو چۆن له وینه که ی سهرومدا نه ییین.

پیکهاته ی قه دی که رموز له ۱۰۰ گرام:

کالسیوم:	۸۰ ملگ	پوتاسیوم:	۱۲ ملگ
فوسفور:	۴۰ ملگ	حمج البانتوپینیک:	۳ ملگ
ناسن:	۳ ملگ	الریموهلافین:	۴ ملگ
پوتاسیوم:	۴۰۰ ملگ	الپیمین:	۴ ملگ
کیلۆ کالۆری:	۱۸ ملگ	فیتامین A:	۱۷ ملگ
النهاس:	۳ ملگ	فیتامین B:	۶۶ ملگ
مه گنیسیوم:	۴ ملگ	فیتامین C:	۲۰ ملگ
سودیوم:	۱۲۰ ملگ	الزنک:	۱ ملگ

## قهرنابیت

پیش ۲۵۰۰ سال له‌مه‌و پیش  
واناسراوه له ولاتی له  
کوردستان و میصر که گه‌شهی  
کردوو. نزیکه‌ی ۱۵۰۰ ساله  
گه‌شهی کردوو بزوئاته‌کانی  
له‌ورپا. قهرنابیت گه‌ل‌اکانی  
ناخوړیت، به‌لام قهرنابیت‌که  
خوی نه‌خوړیت. گه‌شه له‌کات و



قهرنابیت و گولیکه به‌ردنکی، بریقه‌داره، به‌یه‌که‌وه گولیکه کراوی که له ناویا  
گه‌ل‌اکان نه‌کرنه‌وه که شتیکی زور نایاب و جوانی تیا ه‌یه وکو قهرنابیت سهر دمرنه‌کات  
و دینه‌ته دمره‌وه به به‌چند به‌شینک قهرنابیت‌که‌ی دا پو‌شیوه.

قهرنابیت به گولیکه سپی جوان ناسراوه، بویه وا جوان و سپی به له کاتی دروست بوون و  
گه‌شه کردنی دا به گه‌ل‌اکه‌ی دا پو‌شراوه. له ته‌نیشتم نه‌م قهرنابیت‌که سپی به‌دا دوو دانه  
ره‌نگی قهرنابیتی تر ه‌یه وکو (سه‌وز-مور) به‌لام لای نیمه له کوردمواریدا قهرنابیت  
به‌س به به‌نگه سپیه‌که‌ی ناسراوه. قهرنابیت ناوی خوی وادمرکردوو به خوشی تامه‌که‌ی.  
به‌بی کولانیش خه‌لکی نارمزوی خواردنی دمکه‌ن..

قهرنابیت نه‌بینه هوی نه‌وی له بازاردا نیشکه‌ری زوری پنیوست بیت ههر وکو (به‌نجیکا)  
, به تاییه‌تی له (machelen), له‌گه‌ل نه‌مانه‌ش دا ناسراوه به‌وی خوراکیکه زوودینه  
به‌ره‌م. به پی‌ی نامار له ههر شونیکدا بیت قهرنابیت گه‌شه دمکات به به‌ردموای به  
ناوینکی زور به‌لام گهرمه‌کی زور نا.

له‌م ولاتانه‌دا له مانگی (۵ تا مانگی ۱۲) نه‌فروشیت، نیکردنه‌وه یان (مانگی ۶-۱۰) له  
لایه‌نی ته‌ندروستیبه‌وه نامار کراوه و بومان دمرکه‌وتوو سوودی ه‌یه بؤ‌دابه‌زینی  
(شیر به نه‌ه کوشندمکان)، ههر وکو نه‌مانه‌ی که نامازی پندمکه‌م له خوارموه)

شېرپە نەجە مىزە ئىدان، شېرپە نەجە مەك، شېرپە نەجە كۆلۈن، شېرپە نەجە پىرۇستات، شېرپە نەجە ھىنگە دان (

بەستەنەمى قەرنابىت و شېرپە نەجەكانبە يەكەوۋە زۆر سەرسورھىنەر نىيە، ديارە قەرنابىت تاييە تەندىيەكى خۇراكى تىايە كە نەيە خىشەت يان يارىدەمەنك نەبىت بۇ سى سىستەم نە سەر لەشمان كە نەمە رىڭگ نەبى نە تەشەنە كەردنى (شېرپە نەجە) مەترسىدارەكان. نەم سى سىستەمە رزگار برون لە ژە ھراوى برون سىستەمى لەشەكانە، سىستەمى دژە ئۇكسىدەكان يان دژى ھەركەرن

نەمەش يەكەكە لەم سى سىستەمە، پزىشكەكان نەيسەلەنن لە كاتىكى چاومەوان نەكراودا يەكەك لەم سى سىستەمە نەتوانىت مەترسىيەكانى بۇ شېرپە نەجە بەرز كاتەوۋە نەگەر لەكاتى چاومەوان نەكراودا يەكەك لەم سى سىستەمە نەتوانن شوپن يان خانەكانى شېرپە نەجەمان لە لەشدا بۇ دىيارى بىكات، يەكسەر وەرى نەگرنىت و كارى خۇى لەسەر نەكات.

سوودە تەندىرۇستىيەكانى كانى قەرنابىت:

۱-دژى نىلتىھابات: قەرنابىت بەشىكى زۆرى قىتامىن (k) تىايە ياخود چەورپە ترشپەكان، نەمە ھارىكارى دىكات كە نىلتىھابات كەم بىكاتەوۋە. يان بەشىۋىيەكى دژە ھەركەرن لەناو قەرنابىت دا ھەيە وە (glucosinolat) ، ياخود (glucosinolat) ، يان (isothiocyanat) وە ھەروەھا (isothiocyanat) (solfraan).

قەرنابىت نەتوانىت بەرگى بىكات بە بەردەمەي نە مەترسىيەكانى سەر (نىلتىھاباتى نەخۇشپە بىزاركەرمەكان)، ھەمگە ھەركەرنى جومگەكان، چەورپەكانى ورك، شەكرە (infolmmataoe mellitus) نەخۇشپەكانى كۆلۈن وە يارمەتى نەدا لە كەم كەردنەمى (colitis ulcerosa)

۲- قەرنابىت قىتامىن (B۱)، (التيامين)، (B۲)، (roboflavjne)، (B۲)، (niacine)، (B۵)، (pantotheenzuur)، (B۶)، (ayridoxine)، (B۹)، (ترشى

مېنىك (و شىنكى زۇر پىرۇتىنى تيا ھەيە، وە ھىسۇن، پۇتاسىيۇم.

۳- چەۋرى سوتاندن يان بەستەۋى دەمەرى مىشك بە ئەشەۋە، بە رېگەى سىيانى دژە نۇكسىد يان دژە ھەۋكردن ى تىدايە. دەتوانىت بەرگىرى بىكات دژى ھەمۇو زىانەكانى دژ و نەۋ دەمەرى مىشكى بەستەۋە بە لاشەى مۇقەۋە. بۇ نەۋنە ئىلتىپا بەكان و چەۋرى ئەناۋ بۇرىيەكانى خۇن، يان دەيگۇرېت بۇ چەۋرى يان خۇرۇكە سىپىيەكان كە دەبىتە ھۇى نەۋى دەيگۇرېت بۇ تىرەى بازە، نەم بەر زىۋونەۋىيە تىرەى بازە ئەبىتە ھۇى نەۋى بونەۋىيە خۇن ھىنەر و خۇن بەرەكان و شۇنى پىۋىستى نۇرگەنەكان، ھەروەك (و مىشك، ئەۋانەى نەخۇش مىشكىان ھەيە، دژ، بۇ ئەۋانەى نەخۇش جەلەمى دىيان ھەيە )

۴- ھەرس كەرمەكان : قەرنابىت تىيايەتى ماچە خۇراكىيە پىشالەكان كە ئەبىتە ھۇى ناسانكردنى ھەرس كەرنى خۇراك، وە نەۋ ماددانەى پىۋىست نىن لاي دەبات وە يەك ماددە نەۋ ماددەيەش ناۋى ( glycoraphin ) ، ئەناۋ قەرنابىت جاۋا ديارە كە بەرگىرى كارى و سوۋدىكى ھەبىت بۇ بىرىندار كەرنى گەدە. زىانەكانى بۇ سەردلەكزى ياخۇد ( شىرپە نەجەى گەدە ) كەمى دەكاتەۋە.

۵ دژە نۇكسىد. قەرنابىت سەرجاۋىيەكى زۇرى قىتامىن ( C ) يان مەنگەنيز ، كە تىيايەتى ماددەيەكى بەھىزى دژە نۇكسىد. ئە راستىدا ئەيەخشىت يەك كوپى كولۋى قىتامىن ( C ) . لى تەنەشت دژە نۇكسىد قەرنابىت تىيايەتى ( carotenoeds ) ھەرومكو

betacaroteen, fyronutrienten, kaemforel, ferulinezuler يان ترشى دارچىنى ، ترشى كەقائىت ئەگەل نەم دژە نۇكسىد دا ئەتوانىت دىنيا بىت كە بە بەردەۋام خوارەنى قەرنابىت ئەبىتە بەرگىرى دژى، تىكچوۋنى خانەكان بەھۇى زۇرى ( yadicalpn ) كە مەترسىيەكانى بۇ نەخۇشىيەكان ھۇكارىك ئەبى كەمكردنەۋى قەلەقى و دلەۋاكى بەھۇى ( oxidatieve ) ھەرومكو ( cardiovasculare ) نەخۇشىيەكان شىرپە نەجە.

پیکه‌ته‌ی قه‌رنابیت نه ۱۰۰ گرام:

کالسیوم: ۱۵ ملگ

فوسفور: ۳۰ ملگ

پوتاسیوم: ۲۵۰ ملگ

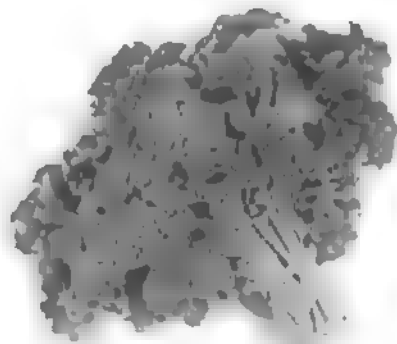
کیلو کالوری: ۲۲ ملگ

سودیوم: ۱۰ ملگ

ویتامین C: ۸۰ ملگ

## kale کمرل

بیست هزار سال لهدو  
پیش نه و کاته باشتین  
خوراک و سهرمکیتین  
خوراک بوو له ناوچهی  
نه و اروپاوه تاومکو  
ناوهراستی نیومی نه و  
سهدیه نه مانه له دیر  
زمانه وه گه شیان دمکرد  
هه تاومکو نیستاش له



ناوچه‌کائی بۆژه‌ناتی نه وروپا. kale هه‌یه : پنیوسته نه و ناوچه‌یه‌یه که تییدا گه‌شه  
دمکات ناوچه‌یه‌کی سارد بیت. له سهدی نۆزدهم دا له ناوچه‌ی سکوتله‌ندا ره‌گه‌زیکی  
سهرمکی بوو ماومیه‌کی زور. وه ناویکی تاییه‌تی سه‌وزمواتی پی به‌خشا.

kale : سهرچاومیه‌کی سهرمکییه بۆ قیتامین (a,b,c,e) ، قرشی فونیک.

۲- گه‌لا ناسکه‌کانیان دمکرینه‌وه له کاتیک دا نه‌م روومکه سهری دهره‌ینابیت و گه‌شی  
کردیت.

ده‌توانریت گه‌ل‌کائی لیکریته‌وه نه‌گه‌ر پنیوست بیت. ده‌توانین kale : برونین له کاتیک  
دا که پله‌ی گه‌رما به‌رز ده‌بیت‌وه ، له‌به‌ر نه‌ومی که تاینکی خوش دمات له دوا  
ساردیه‌وه.

سوده ته‌ندروستییه‌کائی kale کمرل :

۱- دژه نۆکسیده kale: زور گرتکه وه سهرچاومیه وزه سودبه‌خشه‌ککان، دووم گرتگی  
دژه نۆکسید که خانه‌کانمان نه پاریزیت له دژی به‌کتریا زوره زیانبه‌خشه‌کائی له‌شان که  
نه‌بیته هوی دله راوکی. یه‌کیک له هه‌ره وزه به‌خشه‌کائی نه‌مانن (kaempferol) یان

( quercetin ) نه گهر ليلى وردبينه وه و پوونى بکهينه وه دژى نهو خانه نهوستيت که شیرپه نجه دروست دمکات نه بېته ږيگر له دروست بوونى . به شدار به ږيږيه که زور له دروست کردنى درمان هرومکو فيتامينى ( مه گنسيوم a ) .

۲- ماده هرس که مرکبان : له ( kale ) دا زور به که مى ماده کالورى هديه وه چه ورش سفره تيايدا ، نه بهر نه هم هويه زور گرنگه بو يارمته داني نهو که ساندې نه يانه وى کيشيان دابه زيت ، له سهر نه مانه شه وه ، ( adh ) بو سهر خوراکه پيشالنه کان ، که نه مانه به بهر دموامى يارمته هرس کردن دمکات هرومها ږيگه دمگريت له قه بزى و کمه کردنه وى ږيژمى شکر له خون دا . kale ( glucosinolaat ) ( isothiocyahaat ) ( etc ) تيايه ، نه مانه شه ږيژمى به کترياي هايکلوپلوريدمکه نه که له برينى گهمدا زياد نه که نه و نه بېته هوى ( شیرپه نه دى گده ) .

۳- kale دره هروکردن ( adh ) تيايه بو ( omega۳ ) چه ورپه ترشه کان ، نه مه نه بېته هوى يارمته داني لهش له پاک کردنه وى هروکردنى برينه کان ( megadose ) له سهر فيتامينى ( k ) نه به خشيت بهرگرى نهکات و ږيگرى نهکات له زياد بوونى هروکردن و کيشه گاني لينجى و هروکردنى جومکه کان وه ، بو دره نننى وه ته تکه نه فده سى پنيوسته .

۴- isothiocyanaaten ږيگاريوون له زهراوى بوون : ماده يه که باشى وزه به خشه هرومکو له ناو بروکوليداهديه له ناو نه هم سه وزميه شدا هديه که يارمته لهش نهکات له سوراني ۱ يان ۱۱ ( ۱ يان ۲ ) .

۵- ماده يه که زور باشيش تيدا هديه که ناماژميان پي کردووه دموراني ۱۱ ( ۲ ) ژهر لادېبات له ناو لهش دا .

۶- ( شیرپه نجه ) ( kale ) دره نوکسيدي تيايه و ( hehecbeter ) نه هم دوو دره به کتريايه کاردمکه نه پيکه وه دژى شیرپه نجه و بهرگرى دمکه نه .

خواردنيکى ته ندروسته بو نهوانه دى نه يانه وى کيشيان دابه زيت ( glucosinolate ) نه به خشيت ، سه مانندويانه که بهرگرى دمکات دژى شیرپه نه دى ( مه مک ، ميزه لاندان ، پرؤسات ، کوژون ، هينکه دان ، گده ،

۷- ( سوتاندنى چه وى ) يارمته سوتاندنى چه وى دمکات ، ږيژميه که زور مادده ي پيشالى





## گوێزەر

گوێزەر شیومیهکی باریکی درێژکۆڵە ی  
ههیه که له ڕهگهوه لیکراوتهوه به  
شیومی کۆمهڵ دهفرۆشێت و ه تا  
ڕادیهکی باش شیرینه. گوێزەر به  
شیومیهکی باش خۆی دهگونجێنێت له  
گەڵ سهوزه هاوینیەکان وەک بهزانیایا .



{beta carotin} زۆر له نیمه سودی گوێزەرمان بیستوه بۆ چاو به لایم نه مه شتیکی  
خه یالی نییه چونکه بونی بیتا کاروتین له ڕمگی گوێزهردا له ش دهیگۆڤێت بۆ قیتامین نه ی،  
قیتامین نه ی زۆر باشه بۆ چاو . وه سودی زۆری گوێزەر بۆ پێست که به هۆی قیتامین نه یه وه  
دهبیت که پالپشتی ڕمگ دهکات که پێکاته ی ب و ب و سی وه پێکاته ی فلافونید که  
گرنگه له نهوتدا .

سووده ته ندروستیهکانی گوێزەر:

- ۱- به کارهێنانی ماسکی گوێزەر باشترین شته بۆ پێستی دم و چاو.  
دوو گوێزەر ورد ورد بکه پاشان بیخه سه ر دهموچاوکه ههروها له گەڵ تیگه نه یه ک له  
سپینه ی هینکه و دوو دڤۆپ له زمیتی زمیتوون و پاشان به دهموو چاودا دههینریت بۆ ماوی  
دهقیقه وازی ئی بهینریت.
- ۲- دهتوانریت بۆژانه نیو لیتر ناوی گوێزەر بخۆیته وه وا باشتره به یانیان پێش نان  
خواردن یان نیواران دوا ی نان خواردن.
- ۳- خواردنی گوێزەر به شیومیهکی ناسایی به تایبته بۆ به سالاجوان سودیکی زۆری هه یه و

تەڭرى ئەسەر ئىشى دىن دىمكەت ۋە ھەرومما دەپنە ھۇي بەرھەمبەننى خەۋكەي سۈرى  
خون.

:- بۇنى كانزاۋ ماددە بەھىزەمكەنى ۋەك كالېسىۋىم ۋەرشى ھولېك ۋە سېلىنىۋىم ۋە پائىشتى  
مەڭرى ئەش ، شىۋەيەكى تەندىرۈست دىمەت بە قىز ۋە نېنۈك.

:- بەكارھېننى بەردەۋامى گۈنۈزە دەپنە ھۇي پاككردنەۋى گۈرچىلە ۋە بۇنەكان ۋە  
زەردەۋمەكانى زىياد دىمكەت.

:- دەپنە ھۇي زىيادكردنى بەڭرى (بەتايىتەنى لاۋ ۋە بە سالاجۋان).

۷- كاريگەرى ئەسەر ئەۋ ھايرۇسانە زىياد دىمكەت كە دەپنە ھۇي بەڭرى ئەخۇشى كوشندە  
(hiv).

۸- دەپنە ھۇي مۇننى كاريگەرىيەكانى ئەلگەۋل.

۹- دەپنە ھۇي چارەسەر ۋە چاككردنەۋى بىرىنى سوۋك.

۱۰- ئەگەرمەكانى تۈشۈن بە ئەخۇشى دىن ۋە چەۋرىيەكانى دىن كەمدەمكەتەۋە .

۱۱- ۋە بەرۋىنەۋى پەستانى خونى ناھىلىت .

۱۲- ھەستىيەرى كەمدەمكەتەۋە چۈنگە (بىتا) پىست دەپارنىزىت ئە تىشكى خۇر.

۱۳- ھەۋكردنى بەشە ھەۋاكان كەمدەمكەتەۋە.

۱۴- پەتا كەمدەمكەتەۋە (بەھۇي قىتامېن ۋەۋە پىشالەكان بە سەلامەتى دەھىلىتەۋە كە

بەھىزەتر دەپنە دىن ئەۋ ئەخۇشيانە زىندەۋمەردە ۋەردەكان توشى مەۋقى دىمكەن

۱۵- ماسۈلگەۋ ئىسك ۋە پىست بەھىزەتر دىمكەت .

۱۶- دىزايەتى ئەخۇشى كەم خونى دىمكەت .

۱۷- زىپكەي دەم ۋە چاۋ كەمدەمكەتەۋە .

۱۸- چارەسەرى ئەخۇشى چاۋ دىمكەت.

پیکه‌های گویزمره ۱۰۰ گرام:

بی‌تا کاروتین: ۷۱۴ ملگ

کالسیوم: ۴۰ ملگ

فوسفور: ۳۰ ملگ

کیلو کالری: ۳۰

ویتامین C: ۳ ملگ

## تەرە پىياز

تەرە پىياز يان ومكو پىيازى  
سەوزى پى دىموتريت كە ئە  
پاستىدا بە تەواوى  
پىنگەشتوۋە بەلام رىژمى  
گەرمۇكەى زۇر كەمە و بېرى  
فېتامين C زۇر بەرزىمۇ  
تامىكى خوشى ھەيە بۇيە



ئە زەلاتە و خوارىمەنىيە ناسايىپەكاندا بەكاردىت، بەشىكە ئە خىزانى (ئالەين) مە  
رېژمى كېرىتى زۇرە . پىيازى سەوز فېتامين C و ونەى وپىشال وقرشى قۇلىك كالىسىۋم و  
ناسن و پۇتاسىۋم و مەنگەنىز و فېتامين و رېمۇفلاڧىن و مەگنىسىۋم و فۇسفۇر و مىس و فېتامين  
كەى، بەلام رېژمى كۇلىستروۋل و سۇدىۋى كەمە وە ھەرومە پىياز ناسراۋە بە دىمۇلەمەندى  
دووم ئە كېرىدىلى بېرۇبىيل و ئەلىل و كېرۇم.

پىيازى سەوز پىنۇستە بۇ ھەتلىك چارەسەرى پزىشكى . پېرۇبىيل ئەلىل كە ناسراۋە بە  
(ئاۋىتەى خۇراكى كېمىيالى) كە بەسودە بۇ كەمكەندەۋى رېژمى شەكر ئە خويندا، كېرۇم بە  
سودە بۇ سنور دانان بۇ ئەنسۇلىن و زىيادكردنى بەرگىرى كلوكۇز كە ئەمەش سوۋدى زۇر زۇرە  
بۇ رېژمى شەكر... سوۋدىكى تىرى كېرۇم ئەۋەيە كە بۇ دل باشە چۈنكە چەۋرى سىيانى  
و كۇلىستروۋلى ئە ئىچ دى ئىل زىياد دىمكات. پىيازى سەوز كارىگەرى دژە بەكتىراى تىدايە كە  
بەسودە بۇ ۋەستانى ھەۋكردنى جىۋىلى ئووت و سەرما و پەتا . پىنگەتەى بەرزى كېرىت ئە  
پىيازى سەوز يارمەتى دابەزىنى رېژمى شەكر دىمكات و ھىشتەۋى تەندروستىيەكى باش.

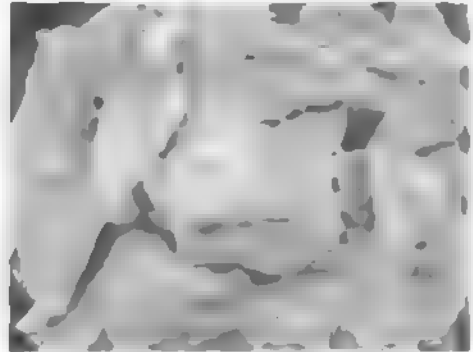
سودده تهنندروستییه كانی تهره پیاز:

- ۱- به سودده بؤ كۆنه ندای هه ناسه و یارمه تی نه هیشتنی پیسی قورگ دمدا ت.
  - ۲- پینكهاته ی سه رمكی زمیتی تیایه كه یارمه تی دمردانی خودی دمردقی و یارمه تی ئارمه كرده ده دمدا ت.
  - ۳- یارمه تی غیرا كرده ی سو ری خوین دمدا ت و فیتامین B۱ دمردنیت كه نه مه ش توپیی و دل گرانی ناهیلنیت.
  - ۴- هه زی خواردن زیاد دمكا ت.
  - ۵- په ستانی خوین ده پاریزنیت.
  - ۶- نه خوشی سكچوون ناهیلنیت.
  - ۷- به چاره سه ری پزیشكی كۆن دادمردنیت بؤ هه لاهه ت.
  - ۸- دموله مهنده به (كبریت) كه پینكهاته یه كی گرنگه كه زیانی نیه و كاریه گه ری لاومكی نییه .
  - ۹- یارمه تی ومستانی گه شه ی خانه ی شیر په نه به دمدا ت به تاییه تی شیر په نه به ی قوئوون، له هه موو چاره سه ره كۆنه كانی جیهاندا پیاز و مك چاره سه ری نه خوشی به كار هینراوه .
  - ۱۰- فیتامین a و c وه پینكهاته سپیه كه ی بریتیه له كالسیوم.
  - ۱۱- بؤ چاره سه ری شیر په نه به ی مه مك و بروستات و قوئوون به سودده .
- پینكهاته ی تهره پیازله ۱۰۰ گرام:

كاسیوم، الخام: ۲۴ ملگ	سهر حراری، الخام: ۲۷، ۵۴ خبز
پروتین: ۱ گم	كاربوهیدرات: ۵ ز
فوسفور: ۹۰ ملگ	سؤدیوم: ۱۰ ملگ
پوتاسیوم: ۵۰۰ ملگ	فیتامین C: ۶ ملگ

## Butter Head روومكىكى كاهوو

روومكىكى كاهووى سالانەيە يان ھەموو دوو سال جارنىك دەرونىت و سەرپە خىزانى (ئايىس پىزگە). وەك گەلەي روومكى دەرونىرىت وە لە زۆرپەي ولاتاندا بە ساردى، يان بە ناسايى، بەشىووى زەلاتە، وە ساندويج و لەگەن ھەمبەرگەر و گەلنىك خۇراكى تردا دەخورىت بۇ نمونە لە چىن.



روومكە كاهوويەكان سەرچاوەيەكى گرتكى كۆرۈڧىلە لەگەن فېتامېن (كەي)و ھەرومھا مادەى كۆلېن و ترشى فۇلىك و مەنگەنېز و كرۇم. لە زەلاتەدا رەنگىكى تا پادەيەك تارىكى ھەيە وە سەرچاوەيەكى بەسوودى خۇراكە. وە ھەموو زەلاتەكان سەرچاوەيەكى گرتكى فېتامېن C و پۇتاسيۇم و پېشالە.

سوودە تەندروستىيەكانى Butter Head روومكىكى كاهوو:

- ۱- بەسوودە دژى نەخۇشەكانى دل و ھەوگرديان.
- ۲- بەتەھىد (كاهوو) سەرچاوەى فېتامېن C يە كە بەسوودە بۇ پىست.
- ۳- سەرچاوەيەكى سروشتى نەھىشتنى (spina bifida) وە ھەرومھا دەولەمەندە بە ترشى فۇلىك كە بەسوودە بۇ (نەخۇشە ئائىسايەكان دەمار) وەكو (سپينا پيڧىدا).
- ۴- ئافرەتان پىنويستيان يە بىرىكى بەردەوام ھەيە لە ترشى فۇلىك بە تاييەتى لە ماوەى سك پرىدا.
- ۵- كانزا گرتگەكان و پىنكەتە سەرمكەيەكان لە كاهوودا وەكو كالىسيۇم كە پارىزگارى كۆ نەندامى بەرگى دىمكات و شىوھەيەكى جوان بەقژ دىبە حشىت و نىنوك تەندروست دىمكات.
- ۶- چارەسەرى سەرماو نەنفلاونزا دىمكات كە ھەمان بىر فېتامېن C تىدايە وە ھەرومھا دەرکەوتوو كە گرتگە بۇ نەھىشتنى كۆكە و پىسى قورگ بەھوى بوونى بروملىيت.
- ۷- يارمەتى دروست بوونى بۇرى دەمارى دىمكات لە سەرمەتاكانى سگپرىدا.
- ۸- پىتاكرومىن باشتىن خۇراكە بۇ دژايەتى نەخۇشى كە لە سەوزماتە رەنگ تارىكەكاندا ھەيە. چونكە سەرچاوەى دژە ئوكسىدانە.

۸-رەنگى سەوز نىشانەى بوونى ترشى فۇلىكە كە پىكھاتەى گىرنگەكانى ترشى فۇلىكە پىشان دەمات بۇ تەندىرۇستىت.

۹-كاھو سەرچامەىكى گىرنگى فېتامىن K ە كە پىژمى ۲۶ % ى نەو فېتامىن K تىدايە كە پىنۇستە رۇژانە بخورىت. كە نەو فېتامىنە نە لايەن لەشەو بەكار دىت بۇ مېنى خوينى سىروشتىي و مژىنى كالىسۇم.

۱۰-بەتە ھىد بىرىكى زۇر پىشالى تىدايە كە دەبىتە ھۇى كە مېوونەووى كۇلستىرۇلى خىراپ و چەورى سىيانى. وە بە زىادىكردىنى پىژمى پىشال دەبىتە ھۇى كە مې نىل دى نىل (كۇلستىرۇلى خىراپ لە لەشدا) لە كاتىكدا نىچ دى نىل كە كۇلستىرۇلى بەسوودە لە لەشدا زىاد دەكات.

۱۱-بوونى پىشال دەبىتە ھۇى دزايەتى نەخۇشى شەكرە نەمىش بە وەستانى مژىنى كىكۇز لەو خۇراكەى كە دەپىژىن.

۱۲-بە نىكەى ۲۲ % (بەتە ھىد) لە فسقۇر لە بەتە ھىد دا ھەيە كە پىنۇستە رۇژانە بخورىت. بەلام سوودى فسقۇر چىيە؟

فسقۇرى پىكھاتەى سەرەكى نىسك و ددانەكانە، بەشىكى سەرەكىيە لە بەكارھىنانى كارىۋەندىرات و پىرۇتىن و چەورى وە بەكارھىنانىتى بۇ چارەسەرەكردىن و باشتركردىن خانەكان و تىۋىژالەكان ە بەسوودە بۇ بەرھەمەتتەنى ناي تى پى گەردىلە كە بەسوودە بۇ كۇكردەو، توانا، و بچووك كىردەووى ماسونكە و كارىگەرى ھەيە لەسەر كارى گورچىلە و ھىشتەووى لىدانەكانى دل وە دروستكردىنى دەمارە گەيەنەرەكان (كە نەمەش ھۇكارىكى تىرە بۇ بەكارھىنانى كاجۇ لە خۇراكەكانمان).

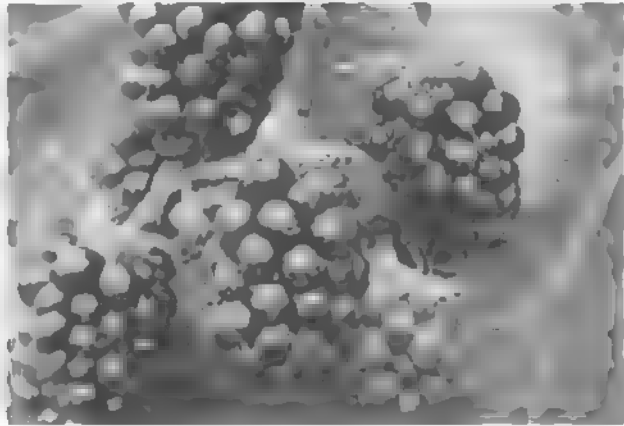
۱۳-ئاسن كانزايەكى زۇر گىرنگە كەمى ئاسن لە لەشدا دەبىتە ھۇى كەم خوينى و ھىلاكى وە كاھو دەولەمەندە بە ئاسن وە بەپىژمى لە ۱.۱ % ئاسن لە كاھوودا ھەيە بۇ خۇراكى رۇژانەمان.

پىكھاتەى Butter Head بوومكىكى كاھو لە ۱۰۰ گرام:

كىلو كالورى:	۱۱	فېتامىن C:	۱۵ مىگ	سۇدنىوم:	۱۰ مىگ
پۇتاسىيۇم:	۲۲۰ مىگ	كالىسۇم:	۴۰ مىگ	فۇسقۇر:	۲۲ مىگ
ئاسن:	۱.۱ مىگ				

تۈۋترك

بىرىكى تەندىرۈست لە  
(نەنپاس—يانىن)  
يەككىكە لە دۈە نۆكسانە  
بەھىزەكان كە ھۆكارى  
دەنگە تۇخەكەيەتى .  
نەم خۇراكە زۇر گىرنگە  
بىۋ چارەسەر كىردى  
زىانەكانى تىشىكى خۇر



ھەروھە كارىگەرى ئارامكەرە ۋە وساردكەرمۇى پىستى ھەيە . بۇيە كارىكى باشە نەگەر  
ۋەكو ماسكى دەمووچاۋ بەكارپىت . ۋەكو ھەموو مىوۋو سەۋزەيەكى تىر بۇلىكى گىرنگ دەپىنىت  
نە ۋەستانى تىكچۈنى پىست بە ھۇى ھەتاۋمۈە . ۋە دەرگەۋتۈۋە كە پىنكەتە دەرچۈۋەكان  
بەرپىس ىن . كە مەكردنەۋمى ئوۋ و بەرزىۋەكان .

بۇراموۋ ( پىنكەتەي گىرنگى خۇراكى تىايە . كە نەمىش گەرمۇكەي كەمى تىدايە لەگەن  
كاربۇھىدرات و چەۋرى كە ھۇى ئەۋ بەرزىۋەۋانەي لەسەر خۇراكە ھەندىك جار .

سۈۋدە تەندىرۈستىيەكانى تۈۋترك :

۱- پىشالەكانى ئاۋ ( تۈۋترك ) پىنداۋىستى بۇزانەي مەۋقە دابىن دەمكات و پالپىشتى  
بەھىزكردى كۈنەندامى ھەرس دەپىت :

ئە بىتە ھۇى كە مەكردنەۋمى مەترسىيەكانى نەخۇشەكانى دل و چەۋرىەكانى و شەكرە .  
پىشالەكان پالپىشتى كىش دابەزىن دەكەن . يارمەتى كىشى مەۋقە دەمكات .

۲- ( قىتوۋ يىستروغز ) كە بەشىۋەيەكى سىروشتى لە نىستروچىنى بۈۋەكدا بۈۋەدەمات يارمەتى  
كەمبۈنەۋمى نىشانەكانى نەخۇشى ( پى ئىم ئىس . ) يەككىكە لەۋانەي تىربۈنى خواردن ۋە



ھەروھە ھەستىكىرىن بە ئاوسان. ھەروھە پائىشى خىراي نىشانەكانى ماۋى بى ئومىدى  
كە پىنى دەۋىرىت (ھۆت ھلاش) ھەندىك چار نەم (قېتۇستىروغز) بەشدارى و كارىگەرى  
دەپىت ھەسەرىشك و كۆنەندامى بەرگىرى ۋەندىروستى دى.

۲- ماددى دۆرە ئۇكسان. قېتامىن C ۋەك ماددىەكى دۆرە ئۇكسان كاردەكات لە (توۋىرك) دا  
كە (توۋىرك) نامۇزگارى كراۋە بۇ خواردنى رۇژانە. قېتامىن C لە لايەن لەش بەكاردىت بۇ  
پاراستن لە كەمى بەرگىرى و كەمگەندەۋى نەگەرى توشىۋون بە نەخۇشەكانى دى و ھەندى  
جۇرى شىرپە نەجە و كەمگەندەۋى تىكچوۋنى پىستى دەمۇچاۋ و چارسەركەردى بىرەنەكانى  
نايدىز... ۋەكۋ ھەمۇ (بىزىيەك) ماددى (پلاشېن) تىندايە لە (توۋىرك) دا دۆرە  
ئۇكسانىكى بەھىزە بۇ پاراستنى دۆرە كارىگەرى تىشكى خۇرى سەرو ۋەنەۋەشەى ۋە (پلاشېن)  
نەك تەنەپا پىستى پارىزىت بەلكو چاكى دەكاتەۋە ۋە دۆرە شىرپە نەجەى ۋە  
(الانئوسىيانىن) دەپىتە ھۇى نەو رەنگە تۇخەى ۋە (ئەنسۇسىيانىن) دوۋىارە دۆرە ئۇكسانە  
ۋە يارمەتى بەرگىرى كەردى ھەپە لە رەگە سەرىستەكان لە لەشدا كە دەپىتە ھۇى تىكەدانى  
خانەكانى لەش كە نەمىش دەپىتە ھۇى شىرپە نەجە ۋە خۇشى دى.

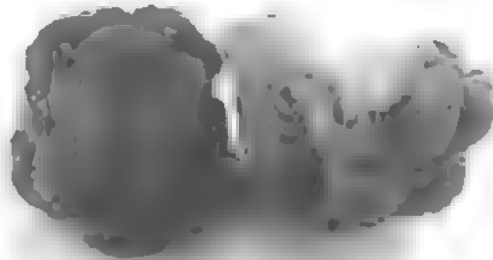
۴- قېتامىن K ل (توۋىرك) پىنى دەۋلەمەندە كە رىژەى ۲۶٪ پىنۋىستى لەشى سەۋە دابىن  
دەكات.

پىكەتەى توۋىرك لە ۱۰۰ گرام:

كالىنىوم:	۴۵ مىگ	فوسفور:	۳۰ مىگ
پۇتاسىنىوم:	۱۹۰ مىگ	كىلۇكالىۋرى:	۴۸
سۇدنىوم:	۲ مىگ	قېتامىن C:	۱۲ مىگ

## بروکولی (Broccoli)

بروکولی له خيزاني سه‌وزمواته  
و مگوسه‌رنابيت و که‌لهرم و  
که‌رنه‌ب و بروکسل و پينکاته‌ي  
خوراکی دموله‌مهندي تيندايه و  
تندرسته .



وه ئاساژه به‌وه دمکريت که  
به‌کارهيناني ئهم خوراکه و مک

نه‌شته‌رگه‌ري ناوه‌ي وايه له چاره‌سه‌ري رووکيدا . بروکولی يه‌کيکه لهو خوراکانه‌ي که پاريز  
دژی چه‌نده‌ها نه‌خوشي دمکات و يارمه‌تي کۆيونه‌وه‌ي رمگي سه‌ربه‌ست دمکات که زور له‌م  
رمگانه ده‌بيته هۆي تينکچووني خانه‌کان و توشبوون به‌ شيرپه‌ نه‌جه .

سوده تندرسته‌ييه‌کاني بروکولی (Broccoli) :

۱- پينکاته‌ي دژی پيربوونه . بروکولی مادده‌ي دژی پيربووني تيندايه وه به‌ شينويه‌کي  
سه‌رمگي کار دمکاته سه‌ر ئهم نه‌خوشيه .

۲- هه‌رسکردن . بروکولی دموله‌مهنده به‌ ريشال که يارمه‌تي هه‌رسکردن دمکات وه يارمه‌تي  
قه‌بزبوون و سکچوون دمکات .

۳- بووني فيتامين C و ترشي نه‌ميني و هه‌ندیک کبريت واي له بروکولی کردوه  
(detoxifier) زور باش بيه‌ت . وه يارمه‌تي نه‌هيشتنی رمگي ئازاد دمکات و زه‌هر نه‌ناو  
ده‌بات به‌هۆي ترشي يوريک .

۴- دژه شيرپه نه‌جه . وا باشته‌ر بروکولی و سه‌وزه زياتر به‌خوريت له‌به‌ر نه‌وه‌ي مادده‌ي  
کيميائي روومگي تيندايه و پينکاته‌ي دژه شيرپه نه‌جي تيندايه و مگوسه‌رپه نه‌جي مه‌مک و  
قوون و سي .

۵- يارمه‌تي به‌هيزکردن ئيسک دمکات و ئيسکه نه‌رمه ناهيليت . چونکه دموله‌مهنده به‌

كالىسىيۇم ۋە مەگنېسىيۇم ۋە زىنك ۋە فوسفور. ۋە ھەرومىغا بەسۈۋە بۇ ئاقىرىتى سىڭىپ ۋە بەتەمەن ئەبەر ئەۋەتى ئەۋ كەسەنە توشى لاۋازى ئىنىك دەپن.

۶- يارمەتلى كۈنترۈلگۈدەن ئەخۇشى شەكرە دەمات ئەبەر دەۋلەتەندى بە (كروم) كە ناسراۋە بەۋەتى كە تۈنەي بىڭەستەۋە ئەنسىۋىنى خۇنى ھەيە.

۷- پارىزگارى كۈنەندەمى بەرگى دەمات چۈنكە بىرىكى زۇر ئە (ھىتامىن سى) تىدايە. چۈنكە بە يەكەن ئە بەشە گىرەگە كەن كۈنەندەمى ھەرس دادەنرەت.

۸- شەكرە. بىرۈكۈلى دەۋلەتەندە بە كروم ئەمەش يارمەتلى ئەنسىۋىن ۋە دەستگىرتن بە سەرىدا دەمات. ۋە كروم مادىيەكى گىرەگى كۈنەندەمى بەرگى.

۹- يارمەتلى پاراستى چاۋى تەندىرەست دەمات ۋە قەرنابىت ۋە جۈرەكەن دىۋى پەلەي تارىكى چاۋن.

۱۰- رىزگار بۈۋى ئە كىشى زىادە ۋە سىستەمى خواردىنىكى بىك ۋە پىك ئەبەر ئەۋەتى بىرى كەلۈرى تىدايە ئە ۱۴۶ گرامدا تەنە ۵۰ كەلۈرى يە بۈيە بەسەرچاۋەيەكى گىرەگى تەندىرەستى دادەنرەت بۇ ئەۋەتە دىيەنەۋىت كىشىان كەم بىتەۋە.

۱۱- كەم خۇنى ناھىلىت. كە ھۇكارى راستەۋخۇ پەيۋەستە كەمى ئاستەۋە ۋە بۈۋى ئاسن ۋە تىشى فۇلىك ئە بىرۈكۈلى دا دەپنە ھۇ پاراستن ئە كەم خۇنى.

۱۲- دەپنە ھۇ كەم بۈۋەۋە تۈشۈۋىن بە ئەخۇشى زەھارە ۋە خۇراكى پىر ئە تىشى فۇلىك بىتەۋە كەم كىرەۋە ئەم ئەخۇشىە ئەۋىش بە خواردى بىرۈكۈلى.

۱۳- يارمەتلى سى پىر تەۋا ۋە تەندىرەست دەمات بە ھۇ بۈۋى تىشى فۇلىك تىدايە ۋە ھەرومىغا (spina bifida) ئەبەر ئەۋەتى ئاقىرىت دەپنە بىرى پىۋىستى لىبىۋات.

۱۴- يارمەتلى كەم كىرەۋە رىزە كۈلىستۈل دەمات ۋە ھەرومىغا پەستەن خۇنى بە ھۇ بۈۋى رىشان ۋە پۇتاسىيۇم تىدايە.

۱۵- دەپنە كەم بۈۋەۋە تۈشۈۋىن بە ئەخۇشى دى. بىرۈكۈلى بەكارۋىنى لوتىنى كە ناھىلىت دىۋارى بۈرەكەن دى ئەستۈر بىت ۋە ئە ھەمان كاتىدا جەنەي دەمەك كەم دەماتەۋە.

## يىكەتەي بروكولى (Broccoli) نە ۱۰۰ گرام:

كالىسىوم:	۲۸ مىگ	فوسفور:	۶۹ مىگ
ناسن:	۰,۶ مىگ	پوتاسىيوم:	۲۲۷ مىگ
كىلو كالورى:	۲۷	سۇدىوم:	۵ مىگ
فيتامىن C:	۲۸ مىگ		

## ئاتى مېۋە

ئاتى مېۋە تەنھا ئەك سەرچاۋىيەكى  
خۇراكە بەلكو رېژمىيەكى زۇر ئە رىشالى  
خۇراكى تىدايە و رېژمى كۈلىستۈلى خوراپ  
و چەۋرى سىانى كەم دىمكاتەۋە كە دىمىتە  
ھۆى توشىۋون بە ئەخۇشى دىل كە ئە  
كاتىكىدا كۈلىستۈلى جۈرى (ئىچ دى ئىل)  
سوۋدى زۆرە بۇ لەش سەرمرى ئەۋەش بوۋنى  
رىشال تىدايە دىمىتە ھۆى بەرگىرى دىكى ئەخۇشى شەكرە ۋە ھەرۋەھا تۈۋانى  
بەرەنگار بوۋنەۋى زىاد دىمىت بەھۆى مژىنى ئەۋ كۈكۈزى كە ئە خۇراگدايە كە دەيغۇن.

سوۋدە تەندروسىيەككى ئاتى مېۋە:

۱- رېژمى رىشال ئە ئاندا پىۋىستى ئەۋ مەۋقائە دابىن دىمكات كە ئەخۇشى شەكرىيان ھەيە  
لەبە ئەۋمى رىشال كۈنتۈلى شەكرە دىمكات.

۲- بوۋنى قىتامىن C ئە نان و قىتامىن و رىمۇھلاڧىن و نىاسىن و ئاسن و قۇسغۇر ۋە ھەۋۋو ئەم  
ئاسنانە ئەگەل قىتامىنەكان بېرى سەرمكى خۇراكى لەش دابىن دىمكەن.

۳- نان يارمەتى باشتر كەردىنى كارمەككى گەدە و قۇلۇن دىمكات ئەبەر ئەۋمى رىشالەكان  
جولالى تەندروسىيە گەدە دىمكات، دىۋارمەككى گەدە ئە پاشەرۇ دە پارىزىت و ئەبەر ئەۋە  
دەتۋانرىت پىشتى پى بىسەرىت بۇ پارىزىگارى ئە شىرپە نەجە قۇلۇن.

۴- نان رېژمى زۇر تەرشى نۇمىگا ۲ تىدايە ئەگەل تەرشى چەۋرى كە ئەمانە يارمەتى لەش و  
مىنشك دىمكات بۇ چالاك بوۋنەۋە و يارمەتى گەشە پىست و قىز دىمكات ۋە رىكخىستەۋە و  
چالاك كەردەۋە و بەھىز كەردىنى دىۋست بوۋنى نىسك و تەندروسىيە.

۵- نان بە سەرچاۋى سەرمكى خۇراكى مىنشك دادەنرىت بەلام ئەگەل ئەۋەش بەرھەمى  
كىشى لەش كەمەتر دىمىت ئە كاساڧا سەرمرى بەررى رېژمى گەنم ۋە ئەۋانەشە بىمىتە ھۆى  
دۈۋاكەۋەتنى گەشە.

• وه ههروها ئاردی نانی میوه زۆر دموڵههتد تهره به ئاردی نانی گهنم به ترشه  
هههینهکاندا وه ههروها بهسووده بوگهشهی لاش.

**یکهاتہی ناتی میوه له ۱۰۰ گرام:**

کاسینوم: ۱۷,۰ ملگ

١٠٣ تسعرات الحرارة:

جمع القوليك: ١٤,٠ ملك

قیمت: ۳۰,۰۰۰ ریال

باسم: ۰.۵ ملگ

التحالف: ١٠٠ ملك

کاربوهیدرات: ۹۷,۵

**يوتا سيوم:** ٤٩٠ ملي

سوڈیوم: ۲.۰ ملگ

شماره: ۱۱۱

**فیتامین C: ۲۹,۰ ملی**

**فیتامین E: ۰,۱ ملگ**

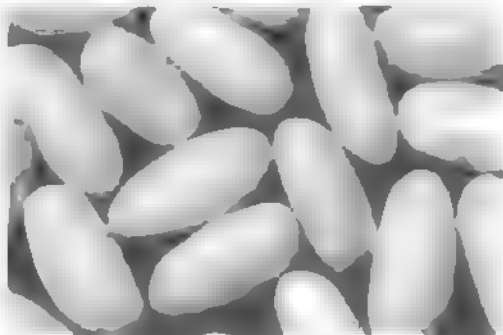
**فیتامین K:** ۰.۵ ملگ

البيان: ٧٠,٦ ز

**الزئبق:** ٠,١ ملغ

## فاصوليا

چەندەھا جۆر فاصوليا ھەيە وەکو  
فاصولياي سەي شينۆ گورچيلە و  
فاصولياي زەرد ناناسازي چاوي  
رەش و كانيللي و کرانبيري و ھاڤا و  
هلاگسوليا و فاصولياي پاگوري  
گەورە و لينتکس و لويپسيني و مەنگ  
ونيلس و پينتۆو، فاصولياي



قاومىي و سەي ئە جۆرە زۆر بلاومکانن بۆ چاندن و ئەتوانرێت بە تازەيى و بە وشکى بە  
قاووتو کراوى ھەبێت. فاصولياي سەي شينۆيەکى بەھيز و رەقى ھەيە تا قاومىيەکەى.  
فاصولياي قاومىي زوو وورد دەبێت ئەکاتى کولاندا بۆيە زۆر گونجاو بۆ شۇريا.

فاصوليا شينۆي جياوازي ھەيە وەک سەي و شينۆي گورچيلەو خەريان تەخت، فاصولياي  
قاومىي زياتر خەريان درىژکۆلەيە بەتايەتى کە وورد دەبێت ئەکاتى کولاندا.

فاصوليا دەرئەھەندە بە ماددەي خوراکی وەک ريشال کاربوهيدرات و پروتئين و ڤيتامين B  
وئاسن. ئەگەر جۆرە زۆرەکانى فاصوليا بەلام تا رادەيەک ھەمان برە خوراکیان ھەيە  
تەنھا سۇيا نەبێت... ئەم خالانەي خوارومودا ڤيژمى ماددەي خوراکی گرامدا دەرەخات ئە  
چارەسەرکردندا:

سودە تەندروستىيەکانى فاصوليا:

١-کەمکردنەوى مەترسى توشبەون بە نەخۆشى شيرپە نەجە.

٢-يارمەتى پاراستن ئە نەخۆشى شەکرە.

٣-کەم کردنەوى پەستانى خوێن.

٤-کەم کردنەوى کۆليسترۆل.

- یارمه‌تی کۆبونه‌وه‌ی پاشه‌پۆ دمدات له کۆنه‌ندای ههرس.

- وه کردارمکانی کۆنه‌ندای ههرس ڕێک ده‌خات.

- قه‌بزی ناھیلنیت و چاره‌سه‌ری دمکات.

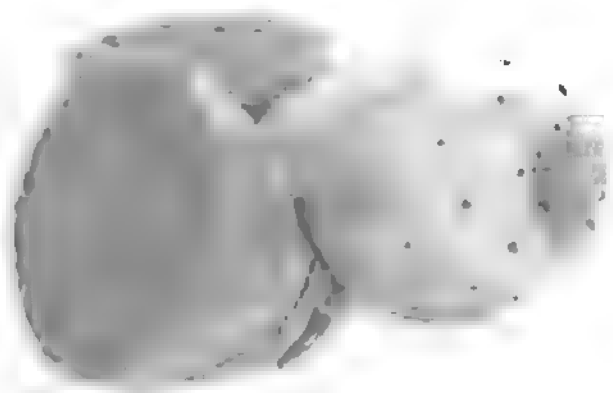
یـکـهـاتـه‌ی ناـنـی مـیـوه له ۱۰۰ گرام:

قووه‌ی سپی	کولاو	قوتو	شله‌ی سور
پروتین:	۷,۱ گرام	۸ غرام	۵,۶
کالسیوم:	۳۹ ملگ	۳۸	ملگ ۵۸
فوسفور:	۱۷۰ ملگ	۱۰۰ ملگ	۱۰۰ ملگ
ناسن:	۱,۵ گرام	۲ گرام	۱,۸ غرام
کیلۆ کالۆری:	۱۱۱	۱۲۱	۰
کاربوهیدرات:	۱۵,۲	۱۷,۲	۱۳,۴
پوتاسیوم:	۲۹۶ ملگ	۲۸۲ ملگ	۳۰۰ ملگ
مەگنیزیوم:	۳۴ ملگ	۳۲ ملگ	۲۴ ملگم
ماده‌ ڕیشانیه‌کان:	۷,۶	۱۱,۴ غرام	۵,۲ غرام
فیتامین B۱:	۰,۰۶ ملگ	۰,۱۱ ملگم	۰,۰۶ ملگم
الزئک:	۰,۵۶	۱ غرام	۰,۶۱ غرام



## (Cactus) همدنجيره صبار

له سده دى ۱۶ له لايه دن  
كه سىكى نيسپانى به رومو  
نه وروپا هينراوه، وه  
هه نجير به زورى له سهر  
وولاتى كه ناردمريا هه يه  
وه هه رومها له جهنگله دا



كه به رزبان چوار مەتره له گەل لق و پۆپى زۆر.

سودده ته ندروستيه كاسى (Cactus) همدنجيره صبار :

۱- صبار ده بېته چاره سهرى پاشماوه و هه رومها له خواردنه دوى كحوليه كاندا پاشماوه كدى  
كه م دمكاته وه. چونكه رشانه وه و به دخوراكى وشكى دم و سه رنیشه و سكه چوون و نازار و  
گيژى كه م دمكاته وه.

۲- پاريزگارى به ردموام به هوئى نه و لينجيه دى كه هه يه تى كه ماددى شه كرى تىدايه چونكه  
شه كر پىكهاته دى سه رمكه به بۇ پاريزگارى له كۆنه نداسى به رگرى.

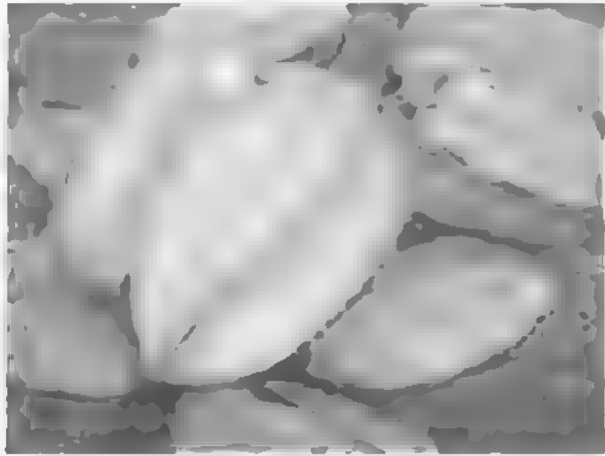
۳- ترشه نه مينيه كان : وه هه نجير برىكى ته واو ترش نه مينى تىدايه. كه پىنوسته بۇ  
پرۆتين بۇيه گرنگه بۇ نه و كه سانه دى يارى ناسن دمكه ن.

۴- پىكهاته دى دژه هه وكردن تىدايه. له نىوان جۇرمها روومكدا نه م (صبار) ناسراوه به  
دژه هه وكردن له دژه نوكسانىكى به هينز.

۵- نه خوشى شه كره يارمه تى كه م كردنه دوى ريزمى شه كر دمكات له و كه سانه دى كه شه كرىمان  
هه يه وه برىك له صبار ده بېته هوئى كه م كردنه دوى به رزبوونه دوى ريزمى شه كر.

کارامبولا

نەم رووەکە میوەیە  
سەدان ساڵە لەچەند  
بەشیکی ئاسیادا  
دەنیز ژرفیت کە زۆی  
سەرچاوە سەرکێشەکی  
(سریلانکایە) یان  
(دوورگەی شا) لێ  
نەندەنوسیا، مالتیزیا  
گەورەترین کۆمپانیای

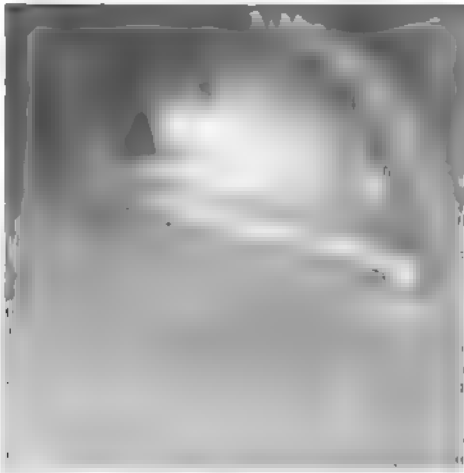


بەرھەم ھێنانی نەم میوەیە وە ئاردویتی بۆ ھەموو ئاسیا و ئەورپا وە ئیستاقا لە  
ئەفریقا و بەرازیل و دوورگەی ھندی و ولایەتە یەكگرتووەکانی ئەمریکا دەپوننریت. وە  
نەم میوەیە بە میوەی ئەستێرە ناسراوە چونکە ئەگەر بێردریت ئەواشیوەیەکی ئەستێرە  
ھەیە. نەم میوەیە تەمبکی ترشی خوشی ھەیە کە سێویان بە ھێمان بێردەخاتەو.  
سەرچاوەیەکی گرنگی فیتامین C لەدەنگە بچووک و قاومییە دایە. کە زۆر پەقە بەلام نە  
ناووە نەرمە. دوو جۆر کارامبولا ھەیە: ترش و شیرین. ئەو بەشانی کە لێوی دەرچوون  
شێوی ئەستێرە دروست دەکەن.  
بەرپرسن لە سەرنامەکی بۆ نمونە پەنگ گۆشتییە ئەستورەکی شیرینە. وە پەنگی نە  
سەوزمەو بەرمەو زەرد دەروات تا بەتەواوی پی دەگات ھەرچەندە بەھەموو شێوەیەك  
دەخوریت...

سوودە تەندروستیەکانی کارامبولا:

- ۱- دەتوانریت (دیکۆتین) لەگەڵ و پەنگەکیدایارمەتی نازاری سەربەدات.
- ۲- وەك ناسراوە میوە بۆ چارەسەری کاریگەری خواردنەو کھولیدکان و بەرزێ پلەي گەرما.
- ۳- نەم پێکھاتەییە، ئەویش لە دژە ئۆکسان و ھەلەویداتە.

۴- ۋە دەتوانىت رېژىمى كۆلىستۇرۇل و سىچىۋون كەم بىكاته ۋە.



۵- بەرمەكەي بەكاردىت بۇ چارمەرى  
ھەۋكردنى چاۋ.

۶- ۋە دەدرىت بە دايىك چوتكە باۋىروايە  
يارمەتى دروستىۋونى شىر دەدات.

۷- بۇ بەد ھەرسى و رىشانەۋە كە  
پارچە يەكلى لى دەخورىت و دۋاى سى  
سەعات و ھەندىكى تر.

۸- پارچە يەك باشە بۇ پاراستنى لى گېرى  
خۇرو گەرما.

۹- يارمەتى چارمەرى سەرما و ئەنفلۇنزا دەدات لى زىستاندا بۇ ھۋى بونى فېتامېن C  
تېيىدا.

۱۰- زۇر باشە بە ھۋى كەمى كلۇرى و بونى رىشان تېيىدا بۇ كەم كوردنەۋى كىش.

پېكھاتەي كارامبولا ئە ۱۰۰ گرام:

كالىنىوم: ۵ مىلگ

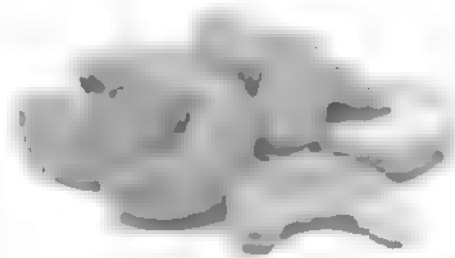
كىلو كالۇرى: ۲۷

سۇدنىوم: ۲ مىلگ

فېتامېن C: ۳۱ مىگ

## گازۇ

گازۇ شتىكە ومك پارويەك وه شتىنى  
زۇر خۇشە شتىكى چەورى تىياوه  
تىكەلە لە خواردنەكانى ئاسيا  
لەتوانى بە شىنومىيەكى خۇشو پىر  
ژىرى pastasaus سوودى ھەيە و  
وه بۇ جوانكارى گازۇر باشە بۇ دل  
يان بە بۇ ئىستان تەندروستە، دژە



ئوكسىد پارىزگارى كەرە لەوزە.

سوودە تەندروستىيەكانى گازۇ

۱- بۇنىكى سەركەر زۇر دمولەمەندە بە تاك يان بەكۇ لە بۇنىكى باشا.

۲-۲- omega زۇر لە چەرمساتەكان دمولەمەندىن بە بۇنى (بۇنە ترشەكان) بۇنى  
۳- omega تەندروستە بە شىنومىيەك بۇنى (ترشەكان) يارمەتى دمرە بۇ دل بۇنە گرە لە  
مەترسىيەكانى رېتىمى دل وه ئەگەر بى ئەگرىت ئەبىتە مايەى وەستانى دل. بۇنى (ترشەكان)  
۳- omega ھەيە لە زۇر جۇرى ماسىدا بە نام لە چەرمساتدا زۇرتىرىن  
باشتىن) بۇنە ترشەكان) omega-۳.

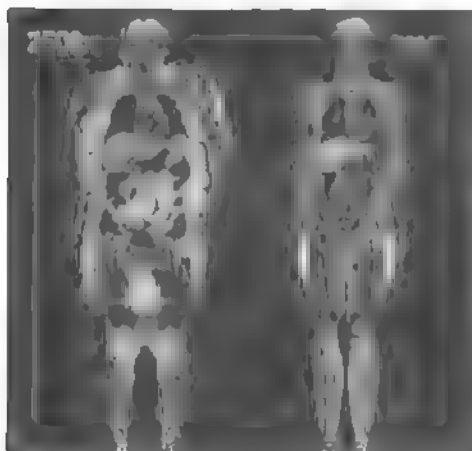
۳- بۇنىكى سەركەرى تەندروستە، وه باشتىن (cardiovasculare) ئەگەيەنى و وه  
لەبەر ئەومى چەورى سىيانى تىيايە نەخۇشىيەكانى دل كەم دىكاتەوه.

۴- گازۇ دمولەمەندە بە دژە ئوكسىد ئەوه يارمەتى ئەدات بۇ لەناویردىن بەگە نازادەكان  
يان بەگە سەرىستەكان لەبەر ئەوه بىگر نەبى لە جۇرى شىرپە نەجە.

۵- بە خاوى، بە برژاوى، ھەندىك برژاوى وايە كە گازۇ بە برژاوى ناخورىت، يان ئەلن  
بە خاوى ژەهرى تىندايە ئەمانە ھىچى لە راستىيەوه نىزىك نىن، گازۇ ژەھراوى نىيە ( ئەگەر  
واپووايە ئەمان دەخوارد).

۶- پىرۇتىن: گازۇ ھەرومك و زۇر لە چەرمساتەكان دمولەمەندە بە پىرۇتىن بە نام گازۇ

شتیگی تره له بهر نهوه دمو له مهنده به زور جوړ له ترشه نه مینییه گان (amino acids) . گازو و مکو با سمان کرد جوړیگی پروتینی باشی تیدایه له بهر نه و می ماده یه گی زوری ترشی نه مینی (amino acids) تیدایه ، گازو سوودی زوره بو له ش جوانی له بهر نه و می زور و زه به غش و به هیز و کار له سر ماسولکه گان دمکات ، هر له بهر نه م هویه یه باشه بو نه و که سانه ی (له ش جوانی دمکات) .



۷- گازو ماددەيەكى زۆر وزە بەخشى تىايە  
وہ زۆر (fiber) يان (ليف) وہ زۆر  
لەسەرى نوسراوہ وباسکراوہ بۆكىش  
(كىش دابەزانلن) ، بەنام بە شىوازىكى  
تەنبروست و بړىكى ديارىگراو.

۸-مادہ فسفور: خواردنی ( سہ گرام )  
 لہ گازو لہ رورٹیکلا بپری ( ۲۰% ) فسفوری  
 پیوہستمان دمداتی . کہ لہش پیوہستی  
 بہو برہیہ ، لیروہدا دہتوانین بلین ماددی  
 فسفور جیہہ ، لہ خواردنی رورٹانہمان دا؟

دەتوانىن بىلىن ماددى فوسفور گىرگىزىن كارى بىرىتىپە ئە دروست كىردى ( پىكىنىنى )  
 ددانە كان ) . بۇلىكى گىرگى ھەيە بۇ لە شمان بۇ بە كارىنىنى ( كاربونىدات ) يان  
 ( چەورى ) ۋە بە ستەندە ۋى بە پىرۇتىنە ۋە بۇ گە شە ۋى مۇۋ ۋە دۋى ئە مانە بۇ چارە سە ركىردى  
 خانە كان ( الانسە ) ( tissues ) .

وه هرومها (په کلاکرومويه) (decisive) پو ماددي له (ATP) ماوه هرومها (ګرديله x molecule) نه م مادديه پڼوښته بولنه شمان که وزه نه له شمان دا هه نه مګرنت (خوږن دمکات).

هه روهها يارمه تيدميگه له يه گرتن و ډاگيشاني ماسولگه کان، نيشکهريگه له سه سر گورچيله کان، ډاگرتني به ردموامي تر پهي ډل، له بهر سوودي زور گازو ده توانين له خواردنه کان دا به کار بهنرنت.

۹- ماددى ئاسن: زۇر ماددىيەكى پىيۇستە، كەمى ماددى ئاسن دەپىتە ھۇي گىزى بون، ۋە دەپىتە ھۇي دۇپىتە گىزى خونىن، ھۇكارىكە بۇ بىزارگىزى خونىن، ۋە گازۇ زۇر مەنەندە بە ماددى ئاسن، ۋە (پىيۇستە) داۋاكارىيەكان ئەشى ئىمەيە لە پۇزىكدا، لەگەر (۱۰۰ گرام) بىغۇزىن لە پۇزىكدا.

۱۰- قىتامىن (E): دەپىتە ھۇي ۋەستانى تەشەنگىزى (plaque) لە دەماركانماندا، كە لەم نەخۇشە (plaque) دەماركان بىچوك دەكاتەۋە، تەشەنگىزىكە لە دەماركاندا كە نازار لەسەر (سنگىمان) دروست دەكات و يان دەپىتە ھۇي نەخۇشەكانى (دل) يان (جەلدى دل).

۱۱- مەگنىسىۋم ۋا تىيىنى كراۋە لە بىرۋىچونى خەلگىدا، ۋا ھەست دەكەن كە لەگەر مەگنىسىۋم كەم بىت لە ئەشى مۇۋدا دەپىتە ھۇي لاۋاز بون يان بىيىزبونى مۇۋدا ئەمە لە كاتىكدا دەپىتە كە بە خراپى نان بىغۇزىن ۋاتە خۇراكى بەسۋەد كەم بىغۇزىن لەۋ پۇزىدا، بەئام خوارىنى (۱۰۰ گرام لە گازۇ) دەتۋانىت ۋەزى ئەۋ پۇزەماندا پى بىدات. ۋە تامىكى خۇشى ھەيە كە بە چەند رىگا و شىۋازى جىۋاز بىغۇزىن. مەگنىسىۋم بەخىشەنرىكى تەۋاۋ ئىيە.

۱۲- پىشالەكان ھەمۋە چەرساتەكان ماددى پىشالەكان مادە پىشالەكانى تىدايە ۋە يارمەتىدەرىكى بەھىزە بۇ دابەزىنى (كۇلىستۇلى خراپ). مادە پىشالەكان ھۇكارىكە بە گىزىنى گەدە يان زۇر پىيۋونى گەدە ۋاتە ئەمانى (ئارمىۋى خوارىن) كەم دەكاتەۋە، ئەم مادىيە (مادە پىشالەكان) پۇلىكى گىزى دەپىنە بۇ بەرگىزىن لە نەخۇشى شەكرە.

۱۳- گەيانىدىنى خونىن چەرساتەكان دەۋلەمەندىن بە گەيانىدىنى خونىن ماددىيەكە يارمەتىدەرى بۇ باشگىزى تەندىروستى دەماركانى دل. نەبۋونى ئەم ماددىيە گەيانىدىنى خونىن دەپىتە ھۇي ۋەستانى خونىنەر.

۱۴- مىس ئەمە ماددىيەكى زۇر گىزىكە كە دەتۋانىت بەراۋە بىگىزى بە ماددى ئاسن لەبەر ئەۋە (cruciale) ئەم ماددىيە پۇلى ھەيە لە چالاك كىزى خۇۋكە (سۈۋەكانى خونىن) كە گىزىكە بۇ تەندىروستىمان ۋە فشارى خونىن ۋە ھەستىيارمەكان، ۋە يان ئىسكە پەيكەر خوارىنى گازۇ بە بىر (۱۰۰ گرام) لە پۇزىكدا بىر (۳۰٪) مىس.

پیکهاته‌ی کارامبولا نه ۱۰۰ گرام:

کالسیوم: ۴۶ ملگ

السعرات الحراریه: ۵۷۸

پروتین: ۱۸,۵ گرام

فوسفور: ۴۲۸ ملگ

کاربوهیدرات: ۲۷ گرام

النیاسین: ۲,۱ ملگ

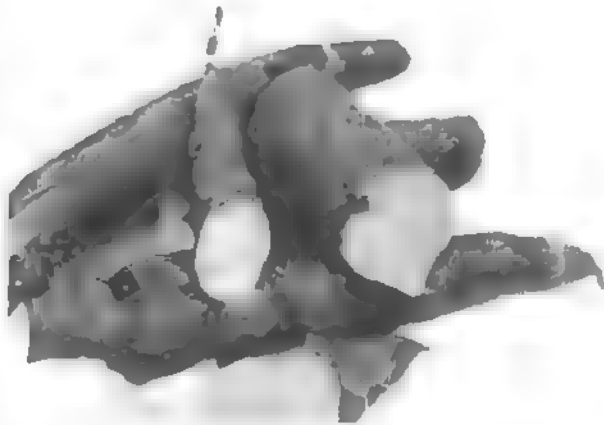
الریبوفلافین: ۰,۱۹ ملگ

الپیامین: ۰,۶۳ ملگ

چهوری: ۴۸,۲ گرام

## Cassava که سا قه

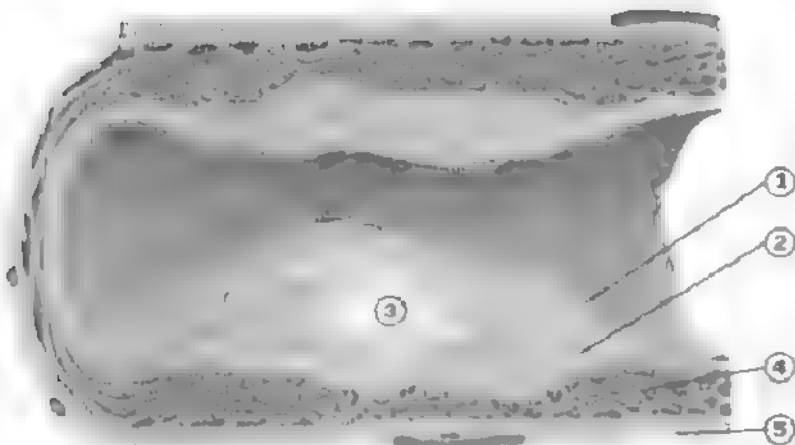
له نه‌مهریکا ناردی که سا  
قه نه‌کرایه شله‌وه به‌لام  
له‌ماویه‌کی زوردا له  
ئاسیا کینکی پی‌دروست  
ده‌کریست . به‌لام له  
نه‌مهریکای ناومراست له  
جینگای په‌تاتسه  
ووورکراو



به‌کارده‌ئینریت و هه‌روه‌ها به‌کارده‌ئینریت له دروست کردنی مه‌که‌روونی و لازانیا.

سووده ته‌ندروستیه‌کائی Cassava که سا قه :

۱- که سا قه به‌کینکه له به‌رویومیه پاقله‌یانه‌ی که یارمه‌تی دابه‌زاندنی چه‌وری خوین  
ئه‌دات.



۲- هه‌روه‌ها یارمه‌تی دمره له دابه‌زاندنی له جوړی کۆلیسترولی زمرمه‌ند له له‌شدا.

۳- یارمه‌تی دمره له دابه‌زاندنی چه‌وری سیانی له له‌شدا به هوی نه‌و ماده‌ی الیانه زۆره‌ی



تىدايە و يارمەتى كەم كىرگەنەۋى نەخۇشى دىن و شىرپە نەجە قۇلۇن دىدات. ھەرومھا يارمەتى دەرە بەسەر نەخۇشى شەكرەدا.

۴- ھەرومھا يارمەتى گەشە نەدات كە نەۋىش بەھۋى دەرەمەندى يە كەسا قە بە كالىسىۋم. ئاسن ھەرومھا مەنگەنەز و ھەسپۇر و پۇتاسىۋم و قىتامىن B۶ و قىتامىن C.

۵- ئاردى كەسا قە يارمەتى دەرە بە ھىۋىرگەنەۋى مېشك نەۋىش بەھۋى كە مادەى ( غلوتىن ) تىدايە بە بەرمو ئەم مادىيە ئە گەنم و جۇدا ھەيە ھۈاردى زۇرى خراپە بۇ ئەو كەسانەى كە توۋرەن.

۶- ھەرومھا كەسا قە دوۋدېكرىت بۇ سەرېرىن زۇر يارمەتى دەرە ئە پاك كىرگەنەۋى بىرىن چام بۇ ئەۋى.

۷- ھەرومھا بۇ پۇماتىزىم نەۋىش بە كىرگەنە ناۋ ناۋ ۲۰ گرام ئە كەسا قە دۋاى تەسفىيە كىردى ۋەك گىراۋىيە پۇزى ۲ جار بەكاربەيىنرەت.

۸- ئەو شىرىنپانەى كە ئە كەسا قە دروست نەكرىت يارمەتى نەھىشتى سەر ئىشە نەدات.

۹- تۈۋانەى تەمىل كىردى پى ئەبەخىشە نەۋىش بەكاربەيىنەى ۱۰۰ گرام كەسا قە + ۲۵ گرام Kencur + ۵ دۇپە angco تىكەن كىردى ئەگەل ناۋ + بە زىاد كىردى شەرىبەتى ھەنگۈىن.

ھەرومھا چۇن دەرەتۈۋىن ئە ئاردى كەسا قە كىك دروست بىكەىن ناۋمھا ئەتۈۋىن نەۋىشە ئى دروست بىكەىن.

**بووده تهنه‌روستیه‌گانی قارچک:**

۱- قارچك دوله مهنده به مادی مس. و تایید مهنه  
لوله کانی خون.

۲-مادەى سىلىيۇمى زۇر تىدايە ۋە نەمەش پارىزگارى  
شېرىپە نەجە ۋە دىنى مادە ئۆكسىدەكانە ئە لەشدا ۋە زۇر  
پاراستنى خانەكان لەش لەزمەرم.

۲- سەرچاۋىدەكى باش ۋە پۇتاسىيۇم ئەمەش پەست  
ئە يارىزىت ئە جەندى مىشك.

1- له قطر سپي دا مادې DHT هډیه که نه‌مه‌ش نه‌نر  
ه‌رمونه‌کان نه‌دات.

۵-ده روهما به شيكي باش كالوري گه رمي تيندايه كه ۸۰-۸۰-

۶- مادی سودیومی کهم تیدایه و کاربوهیدراتی کهمی تی  
ریشانه کانی تیدایه که نه مهش بونه و که سانه باشه که نه

۷- مادی lenti تنیدایه که جیهازی بهرگری بههیز دمکات کهم کردنهومی تووش بوون به نه خوشی نالیز.

۸- قطر سپی ترسی شیر په نجه‌ی پروستات کهم نه‌کاته‌وه.

ناموژگاری:

هه‌ندیک لهم قطر سپیانه کوشنده‌یه بۆ مرووف نه‌بیت شارمزیان بریار بدمن له‌سه‌ر به‌کاره‌ینانی قطر نابیت کویرانه له شاخ و کینو بدووزریت‌هوه و به‌خوریت.

پیکهاته‌ی قارچک له ۱۰۰ گرام:

کالسیوم، الغام: ۴ ملگ	۸ ملگ خبیز
فوسفور، الغام: ۱۲۵ ملگ	۵۲ ملگ خبیز
ناسن و الغام: ۱,۲ ملگ الگبوخه	۵۲ ملگ
خام پوتاسیوم: ۴۲۵ ملگ	۴۱۰ ملگ خبیز

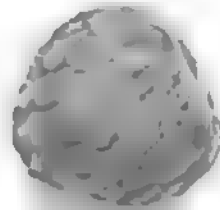
سه‌ر حراری، الغام: ۵۲ خبیز ۱۲

النحاس: ۰,۲ ملگ خبیز

مه‌گنیسیوم، الغام:	۱۱ ملگ	۱۲ ملگ خبیز
سودیوم، الغام:	۸ ملگ ملگ	۲۷۰ خبیز
فیتامین A، الغام:	۰,۰ ملگ	۱,۵ ملگ خبیز
فیتامین C، الغام:	۴,۹ ملگ الگبوخه	۱.۵ ملگ

## Cherimoya شیریموی

له نیکوادۆر بر و نه‌چینرا به‌لام نیستا له  
چهند شوفنیکی تر دهرویت وەك کالیفۆرنیا  
و هاوای. ئەم میوه‌یه شیرۆمی له هینگه  
نه‌چیت زۆر به‌تامه و زۆر سوودی  
ته‌ندروستی هه‌یه. ئەم میوه‌یه یارمه‌تی  
دهره له که‌م کردنه‌وه‌ی چه‌وری له‌ش.



هه‌روه‌ها له پێك هاته‌که‌ی پۆتاسیۆمی تێدا‌یه که یارمه‌تی به‌هێزکردنی ماسۆکه نه‌دات.  
هه‌روه‌ها مه‌گنسیۆمی تێدا‌یه که یارمه‌تی به‌هێزکردنی دڤ و پاک کردنه‌وه‌ی خوێن  
به‌رمان نه‌دات. هه‌روه‌ها سوودی باشی هه‌یه بۆ پێست نایه‌لێت قوشی وشك بونه‌وه و  
هه‌له‌تاتن بیت. هه‌روه‌ها قووی ئەم میوه‌یه نه‌توانریت به‌کاربه‌نریت بۆ له‌ناوبردنی میروو.  
سووده ته‌ندروستی‌ه‌کائی Cherimoya شیریموی:

۱- ئەم میوه‌یه سه‌رچاوه‌ی فیتامین و کاربۆهیدراته. هه‌روه‌ها پۆتاسیۆم و مه‌گنسیۆم و  
پرۆتینی تێدا‌یه.

۲- سه‌رچاوه‌ی الالیاف باشه بۆ هه‌رس کردنی خواردن.

۳- هه‌روه‌ها سه‌رچاوه‌ی dextrois

۴- سه‌رچاوه‌یه‌کی باشه بۆ ووزه یارمه‌تی دهره بۆ نه‌مانی هیلای و بێ هیزی.

۵- چه‌ورییه‌کی که‌می تێدا‌یه یارمه‌تی دهره له به‌هێزکردنی ماسۆکه.

۶- یارمه‌تی که‌م کردنه‌وه‌ی چه‌وری نه‌دات له له‌ش دا.

۷- یارمه‌تی پاراستنی پێست نه‌دات له وشك هه‌لتان و یارمه‌تی نه‌دات بۆ دهم و چاوانکی  
جوان.

پیکهاته‌ی شیریمو Cherimoya نه ۱۰۰ گرام:

پروتین: ۵,۱ گرام

کاربوهیدرات: ۵۵,۲ ز

پوتاسیوم: ۸۲۹ ملگ

مەنگەنیز: ۰,۲ ملگ

ویتامین B۱: ۰,۲ ملگ

ویتامین B۲: ۰,۴ ملگ

ویتامین B۶: ۰,۷ ملگ

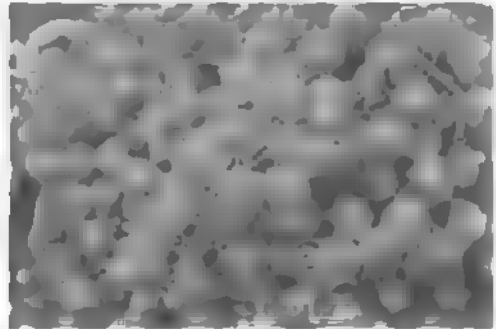
ویتامین B۹: ۵۶,۲ ملگ

ویتامین C: ۲۵,۹ ملگ

ماده‌ی شائیه‌کان: ۷,۲ ز

الکرز (ته‌ماته )

ته‌ماته زور به‌تامه نه‌توانریت له‌گه‌ل  
هه‌مووش بغوریت هه‌روما نه‌توانریت  
به‌دریزایی سال ته‌ماته به‌ره‌م  
بهینریت له زور به ولاتانی جیهاندا.  
ته‌ماته نیسه‌تیکی باشی کاروتینی  
تیدایه که له رینگاو نه‌توانریت له‌ش  
فیتامین A دروست بکات که یارمه‌تی دمه بۆ نه‌و که‌سانه‌ی که نه‌خوشی شه‌کره‌یان هه‌یه.



سووده ته‌ندروسته‌یه‌کانی الکرز (ته‌ماته ):

- ۱-خواردنی ته‌ماته زیاتر له دوو جار له هه‌فته‌دا له رینگای خواردنی خونی یان زه‌لانه و یان له رینگای بیتزا نه‌گه‌ری سه‌رمه‌تانی پرۆستانی Cl-۴۲٪ که‌م دمکاته‌وه.
- ۲-ته‌ماته یان دۆشاومکه‌ی مژین له کۆلۆن دا چاک نه‌کات.
- ۳-خواردنی ته‌ماته رینگا دمکریت له‌و شیر په‌نجه خه‌ته‌رانه‌ی که به‌خیرایی له له‌ش دا بپاو ده‌بنه‌وه.
- ۴-به‌هۆی نه‌و ماده‌یه‌ی که له ته‌ماته‌دا ( لکودین ) یارمه‌تی دمه‌ت له تووش نه‌بوونی ژنان به سه‌رمه‌تانی په‌م.
- ۵-هه‌روما دیواری په‌م پته‌و تر نه‌کات له ژنان دا.
- ۶-ته‌ماته به شتیکی باش دانه‌نریت بۆ به‌هیزکردنی چاو.
- ۷-ته‌ماته یارمه‌تی دمه بۆ تووش نه‌بوون به نه‌خوشییه‌کانی خۆین به‌ره‌کانی دل.

پیکهاته ی الکروز (ته ماته) له ۱۰۰ گرام:

کیلو کالوری: ۲۳

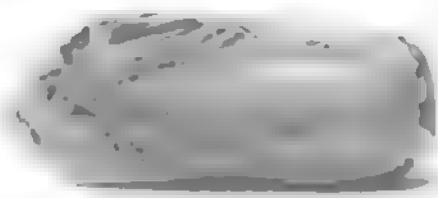
پوتاسیوم: ۲۶۶ ملگ

ماده ریشائیه کان: ۱,۴ ز

فیتامین C: ۱۸ ملگ

### که نه رمی جینی

نهم که نه رمی جینی زور به‌کار دیت  
 نه به‌شی ناسیا. نهم پنچراومه  
 شیومی که‌لای دریزی سه‌وز پان رمگی  
 سپی تیندایه. نوی تری هدی به‌شیومی  
 نه نارنجوکی دست نه‌چیت کورت  
 پنچراوه دیاره شیرمکه‌ی. و جوری  
 یابانی هدی که شیومی پنچراوه به  
 کورت وپانه. نهم روومکه مادی



پرؤتینی زور تیندایه و چه‌وری و شه‌کرو ویتامین C, B<sub>2</sub>, B<sub>1</sub> و کاروتین و سلینوز  
 هه‌روما ناسن و کالسیؤم و مس و زه‌نک و هه‌روما منقیزی تیندایه هه‌روما ۹۵٪ نهم  
 روومکه پیک هاتووه نه ناو نه‌به‌ر نه‌وه خواردنیکی باشه بۆ دابه‌زینی کیشی مروؤ. هه‌روما  
 ۱ کوپ نهم روومکه به‌کولای یه‌کسانه به‌کالسیؤم یه‌ک کوپ شیر.

سووده ته‌ندروستیه‌کائی که نه رمی جینی:

- ۱- نهم روومکه باش نیمه بۆ نه‌وه که‌سانه‌ی که نه‌خوشی دلیان هدی به‌چونکه شه‌نیکا زور  
 پؤتاسیؤم تیندایه که دست ناگریت به‌سهر به‌رزبوونه‌وی ریزمی خون.
- ۲- روومکیکی باشه بۆ پینست چونکه ویتامین C تیندایه هه‌روما په‌له‌ی دم و چاوی لا  
 نه‌بات.
- ۳- یارمه‌تی دمره نه به‌هیزکردنی نیسکی مروؤ، یه‌کسانی هۆرمونه‌کان ناو نه‌ش.



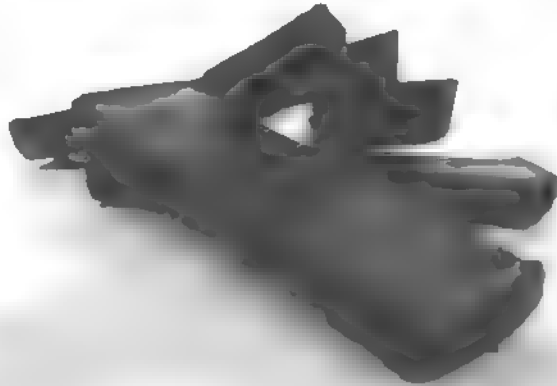
پیکھاتہی کہ لہرمی جینی لہ ۱۰۰ گرام:

کالسیوم، الغام: الگبوخ	۲۰ ملگ	۱۲۵ ملگ
فوسفور، الغام:	۳۰ ملگ	۲۵ ملگ الغلی
پوتاسیوم، الغام:	۲۱۰ ملگ الگبوخه	۲۵۰ ملگ
مغلی	۱۵	۱۴
سودیوم، خام:	۷ ملگ	۱۰ ملگ الغلی
ویتامین C، الغام:	۳۶ ملگ الگبوخه	۱۰ ملگ

قاۋەى رەش (شوكولاتەى رەش)

لەم دوايىانەدا  
سودەكەنى  
شوكولاتەى رەش  
زانراۋە.

خواردنى سودىكى  
باشى ھەيە بۇ لەش



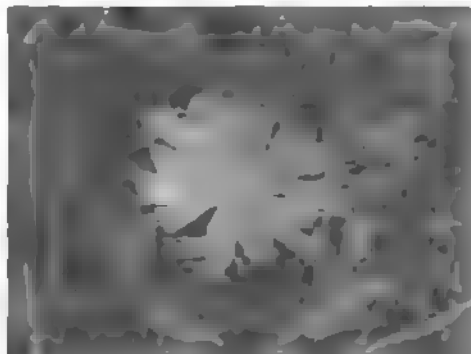
سودە تەندروستىيەكەنى قاۋەى رەش (شوكولاتەى رەش):

- ۱- ھەروھە شوكولاتەى رەش بۇ يىنن زۆر باشە لەم بۇزۇنەى كە كەش روون ئىيە يان خۇئاۋىيە بە تاييەتى بۇ كەسانى بە تەمەن.
- ۲- ھەروھە تەرازۋى شەكر نەكات لە لەشدا. بۇ يەرنەنگار بوونەۋەى نە خۇشى شەكرە. فلاھونن نە توانىت نەنسولنى ناۋ لەش كەم بىكاتەۋە ۋە يارمەتى نەدات خانەكەنى ناۋ لەش بىتوانن نەنسولنى ناۋ لەش بەكار بىنن.
- ۳- ھەروھە قاۋەى رەش باشە بۇ دل نەۋىش بە خواردنى دوو جارىيان ۳ جار لە ھەقتەدا نەۋىش بۇ چالاك كەردنى سوۋى خۇنن.
- ۴- ھەروھە يارمەتى بەھىزكەردنى دان نەدات نەۋىش بە بەھىزكەردنى مضادات بەھۋى بوونى ئىۋىرومىن تىيىدا.

- ۵- بۇ ساق كىردى مىشك: يارمەتى مۇۋەددات لە كاتى بى تۈنلەيى بە ھىۋىز كىردى ھەي مىشك.
- ۶- خوارىدى بۇ كاتى سەرما باشە چۈنكە يارمەتى لەش ئەدات لە بەر زى كىردى ھەي گەرمى لەش.
- ۷- يىك ھاتەي شۇكولاتە ھەنلىك مادەي تىندايە ۋەك پۇتاسىيۇم ۋە مەگنسىيۇم ۋە ناسن.
- ۸- لە شۇكولاتەي رەشدا مادەي زۇرى تىندايە. يارمەتى لەش ئەدات لە دۇي رەگە خراپەكان يان لە شىكست ھىنلەي خانەكانى لەش. ۋە نەم رەگە خراپانە دەپىتە ھۇي پىرېون ۋەنە خۇشى ژىر پە نەجە.
- ۹- ئەبەرنەم ھۇيە خوارىدى شۇكولاتەي رەش (تال) دەپىتە ھۇي دۇيەتە كىردى زۇر شىۋازى ژىر پە نەجە ۋە دېرەنگ پىرېوون.
- ۱۰- شۇكولاتەي تال ھۇكارىكى گىرنگە بۇ جۈانكارى پىست ۋە بەرگى دەمكات دۇي شىكستىيەكانى پىست ۋە ھۇكارىكى گىرنگە بۇ پارىزگارى پىست لە تىشكى خۇر.
- ۱۱- دەپىتە ھۇي دابەزىنى كىش.

## هندبا کیوی

له دونیای له مړودا دمرمانه گیاییه کان زور  
سودده نندن و زوریش به کار دیت وه په کینک  
له و دمرمانه گیاییانه هم هندبا کیوییه یه.  
وه سرچاوی نه مه به زوری له هوندا و  
به لجیکا هرومها له دمریا چینه وه وه هم  
گیاییه له سهرده می بومانیه کاندا زور  
به کارهاتوه.



سودده ته ندروستیه کانی هندبا کیوی:

- ۱- به گی هندبا یارمه تی هرس کردن نه دات نه ویش به هوی دمرکردنی ماده ی زمرادو له گه دمداد.
- ۲- گیای هندبا پیک هاتوه له گهر دیله شیوی حب که یارمه تی کهم کردنه وی شیرپه نه جی قوتون دمدات.
- ۳- یارمه تی کهم کردنه وی شه کر نه دات له له شدا هرومها کهم کردنه وی چه وری خونین.
- ۴- گیراوی هندبا له گهل ناو نه مان پاریزیت له ناوسانی جگر.
- ۵- ومك سوپ تیکهل کردنسی که رموز و مه دمنوس و گویزمر، خوار دینکی باشه بو به هیز کردن دماغ چاو و ماسولکه کانی.
- ۶- به گی هندبا بو ناسان کردن میز کردن دمرکردنی ماده ژهراوییه کانی لهش له ریگه ی میزموه به سودده.
- ۷- گیای هندبا نه پاریزیت له شیرپه نه جی نیسک و شیرپه نه جی مهك له نافرته دا.
- ۸- هرومها له حالتی کهم خونیندا یارمه تی مروت دمدات بو به رز کردن وی ریزه ی خونین.
- ۹- به کارهینانی هندبا له شیوی شه ریه تی یارمه تی نه هینشتنی نازاری مهك نه دات له نافرته نه ی که شیر دمدن به منداله کانیان.
- ۱۰- دیکوتین که ماده یه که له هندبا هیه یارمه تی دمره له چاره سهر کردن گرتقه کانی هینکه دان له نافرته ان دا.

## لىمۇ

مىژىۋى لىمۇ ۋ جۇرەكانى ئەگەرتىدەۋە  
بۇ خوارى بۇرۇنلۇق ئاسىيا ئە رىگەى زىنى  
ناۋەراستەۋە گەشتەۋە نىتالىيا دواتر  
بە ھەمۇۋە ئاتانى ئەۋرۇپا بىلەۋىتەۋە  
ۋ مىۋى لىمۇ دواترە جۇرى ھەيە بە ھۇى  
چەندە ھۇكارىكەۋە چەندە جۇرىكىان  
توانىۋىيەنە بىننەۋەۋە گەشە بىكەن.

لىمۇ يەككە ئەۋ مىۋەنى كە زۇۋ پىنەگات. ھەروەك خىرايە ، قىتامىنى زۇرىشى تىايە ئە  
ھەمۇۋە جۇرەكانى قىتامىن ۋە زۇر بۇلىكى گىرگى ھەيە ئە بەرەنگارىۋەۋەۋە پىستى  
كىشاۋى ۋرگدا پىش توش بون . لىمۇ تامىكى زۇر ترشى ھەيە ئە كاتى خوارىد دا . )  
لىمۇ ، لالەنگىيەكان - پىرتەقال ) ئەمانە خىزانى يەكتىن . ھەروەھا ئە تويىكى لىمۇدا بۇ  
پىستى زۇر بەسۋەدە . ئەبەر ئەۋەى دژە نۇكسىدە . لىمۇ بۇنىكى خوشى ھەيە . ( citral or  
limon ) ى تىايە ھەر ئەبەر ئەم مادانەيە كە كاردەگاتە سەر بەكتىيا . ۋە ئەتوانىن  
ھارۋەى تويىكى لىمۇ بخىرتە ناۋ كىكەۋە بۇ بۇن خوشىردنى — ئەبەر ئەۋەى قىتامىن c  
تىدايە بۇيە شەربەتى لىمۇ زۇر تەندروستە ، ( weefsel ) ئەمە يارمەتى دەرئىكە بۇ  
دروست بوننى پىستىكى جوان ۋ تەندروست . ۋە نابى ئەبىرمان بچى كە لىمۇ كارىگەرى  
خراپى ھەيە ئەسەر ئەۋ تويۇنلەى دان كە ئەركى پاراستنى دانە . ئەبەر ئەۋە دۋاى  
خوارىدنى لىمۇ ئەبىت كەمىك ناۋ ئە دەم مان رابەين يان بىنىشت بچونىن . شەربەتى لىمۇ زۇر  
تەندروستە بە تايەتى ئە بەيانىان دا .

سودده ته ندروستيه گانی ليمو:

۱- به سودده بۇ نه خوشى رۇماتيزم، له بهر شهوه كه ليمو شهوه مادديهى (divreticum) تيدايه به سودده بۇ نه خوشى رۇماتيزم وه هه وكردنى جومگه كان .

وه ليمو يارمه تيدميرنكه بۇ پاك كردنهوى به كترىا و مادهه زهراوويه كان له لهش دا .

۲- زور گرنگه بۇ پاريزگار يكردنى پيشت . ليمو زور سروشتيه و شهوه مادديهى پاك كهره وه تيدايه ، بۇلنكى گرنگى هديه له هه موو كيشه گانی پيشت دا . وه ليمو دموله مهنده به قيتامين C له شهش بۇ جوانكارى پيشت زور گرنگه بۇ دهره وه و ناوومى پيشت گرنگه و گه نجهان دهكاتشه وه برقه يه كى جوان له دات به پيشت . به كار هينانى بۇرانه دا برقه يه كى جوان له دات به پيشت . نه بنه هوى fungeert دژه پيرى و نه هيشتنى چرچيه كان و (mee-eters) .

ناوى ليمو نه توانين به كار بهينين بۇ سووتاوى وه نه هيشتنى پاش ماومى سووتاوى، ليمو مادهيه كى سارده ، رهوينه رهوى نازارى سووتاويه .

بۇ جوانكارى

۱ كه وچكى چيشت ناوى ليمو

۱ كه وچكى چيشت ماست

نيو كه وچكى چا خوى

۱- نه مانه تيكه ل نه كريت له گه ل يه كترىدا .

۲- نه يغه ينه سهر دم و چاو و بناوى نه كه ينه وه به هه موو دم و چاودا .

۳- ( ۱۵-۲۰ ) دمه وازى ليته هينيت تا هلى نه مرئت .

۴- جوان نهى شوين ( له هه هته يهك دا يهك جار به كارى بهينين )

۳- له بوارى پزيشكى ددان دا . ناوى ليمو به كار ديت بۇ بوارى پزيشكى ددان . ناوينكى تازمى ليمو به كار نه هينريت بۇ نازارى ددان . نه توانى بيته يارمه تى دهرنك بۇ نه هيشتنى نازارى ددان .

به كار دى بۇ شيلانى پوكى ددان بۇ وه ستانى خونى پووك . بۇ كه م كردنهوى بۇنى ناخوشى

پوك.

۴- زۆر بەسوودە بۇ گەدە. لىمۇ ئەتەننى ئە زۆر ئە كىشەكانى نۇرگانەكانى ئەشدا يارمەتى دىمىت بۇ چارمەركىدىن ئەگەر بىت و ئەگەر ناۋىكى گەرما تىكەن بىكرىت. بەسوودە بۇ ھىلنچ دانەۋە و سووتاۋى و دىكزانەۋە. بۇ باش كىردى سىستىمى نۇرگانەكانى ئەش وەگە ئەھىشتىنى سووتانەۋەى مەعبىدە و قىزىنە و دىكەزى بەبەردەۋامى خواردنەۋامى شەرىپەتەكەى يارمەتيدىمىكە بۇ كۆلۈن و بۇ لاپىردى چەۋرى كۆلۈن و سوديان پى ئەگەيدىنى.

لىمۇ نىش ئەكات ئەسەر خوين وە پاك كەرمەيە بۇ خوين. خواردنەۋامى شەرىپەتى لىمۇ لاپەرىكى ئەخۇشى يە واناسراۋە كە شەرىپەتى لىمۇ بۇ نىزگەرە بەسوودە. يارمەتيدىمىكە بۇ چالاك كىردن و باش كىردى جگەر. يارمەتيدىمىكە بۇ كەم كىردنەۋامى پىسى و لىنجى ناۋ قورگ و لووت. وە ھەرومەھا يارمەتيدىمىكە بۇ بەربوۋنى بەردەى گورچىلە.

۵- قورگ و بەشەكانى

لىمۇ زۆر مېۋەيدىكى گىرگە وە يارمەتيدىمىكە ئە بەرەنگارىۋونەۋامى كىشەكانى قورگ و ئىلتىھاباۋەكان، نازارى قورگ و غودە و ھەۋكىردى كەم ئەكاتەۋە، ئەبەر ئەۋامى دىى بەكتىياكان. بۇ نازارى قورگ، نىو پەرداخ شەرىپەتى لىمۇ ئەگەر ناۋا بە بەردەۋامى غەرغەرى پى يەكە.

۶- دەست بەسەردا گىرتى بەرزىۋونەۋامى پەستانى خوين. ئەبەر ئەۋامى ناۋى لىمۇ گىرگە بۇ مەۋقەكان ئە كىشەكانى دىن داچوتكە زىۋەيدىكى زۆر ئە كالىسىۋامى تىدايە. دەست ئەگىرت بەسەر بەرزىۋونەۋامى پەستانى خوين دا، گىزىۋون، دىن تىكەلەتەن و دىلەۋاكى و نانارامى ئەش، و توۋرەۋون.

۷- يارمەتيدىمىكە ئە چارمەركىردى كىشەكانى بۇرى ھەناسە. ناۋى لىمۇ يارمەتيدىمە بۇ چارمەرى كىشەكانى لەۋزەتەن و رەبۇ.

۸- يارمەتيدىمىكە بۇ دابەزىنى كىش. زۆر گىرگە و بەسوودە بۇ تەندىروستى و جوانكارى وە خواردنەۋامى شەرىپەتىكى لىمۇ ئەبىتە ھۆى زۆر بەخىرايى كىشمان دابەزىت. تىكەل كىردى شەرىپەتى لىمۇ و ناۋىكى شىلەتەن بە كاردى بۇ دابەزىنى كىش.

- ۹- کهم گردنه‌ومی هه‌ئامه‌ت. ئاوی ئیمۆ نه‌توانی کاریکه‌ری هه‌بی له‌سه‌ر هه‌ئامه‌ت و په‌تا. یارمه‌تی نه‌دات بۆ نه‌هیشتنی په‌تا له‌ به‌رزبوونه‌ومی (transpiratie)
- ۱۰- (fungeert) دژی نه‌خوشیه‌کانی وکو کۆنیرا یاخود مه‌لاریا کاریکه‌ره.

بیکهاته‌ی پینچراوی چینی له ۱۰۰ گرام:

کالسیوم:	۱۰
فوسفور:	۲۰ ملغ
کیلۆ کالۆری:	۲۲
پوتاسیوم:	۱۵۰ ملگ
سۆدیوم:	۲ ملگ
فیتامین C:	۴۵ ملگ



( خىزىنى تەماتە )

گۆشتى تەماتە گەۋرەتەرىن بەشى  
تەماتە پىنك دەھىنى زۆرەيان  
پەمەيى ياغود سۈرە ئە گۈلىكى  
دەۋلە مەند و تۈۋىكى بېگۈلەۋەيە.  
دابەش ئەبىت بەسەر ھەموو  
تەماتە كەيا. گۆشتى تەماتە  
مىژۈۋەككى دۇزراۋەتەۋە كىلگەككى ئە  
لايەن جۈھان ھىنرەش مۇستەر



johann heinrich muster ئەمەلىي ماراتۇنى marathony ئەۋ بارەيەۋە سەرۋىكى

ئەمەلىي ئالايەككى ئەمەلىي پىشكەش بە دۈزەرۋەي ئەم تەماتەيە كەرد.

سۈۋە تەندۈرۈستىيەككى ( خىزىنى تەماتە ) :

۱- مادەي ئاسن زۆر مادەيەككى پىۋىستە , كەم ھىتەنى مادەي ئاسن ئە ئەشمان دا دەپىتە  
ھۈي گىزىۋون , ئەپىتە ھۈي بەرگىرى كەردنى كەم خۇنى . ( تەماتە ) مادەي ئاسنى تىيا  
ھەيە ئە خواردننى ۱۰۰ گرام ۰,۲ % ئەمەش پىۋىستىيەككى پۇزۇنەمان ئەداتى.

۲- رېشالەكان دۇزراۋەتەۋە ئە تەماتەدا ئەمە ئەتەۋىت بەرەنگارى ئەخۇشى شەكرە  
بىكات . ( مادەي شالەكان ) ئەتەۋىت دەست بگىرىت بەسەر ئەخۇشى شەكرەدا ۋە كەم  
كەردنەۋەي گۈكۈز ئە خواردنەكان دا.

۳- سەرما بۈۋن يان پەتا ھەر بەھەمان رېزە قىتەمىن c تىدايە , ھەرۋەھا دىيارە بۇدەست  
بەسەرەگىرتنى كۈكە و پاك كەردنەۋەي لىۋوت و قورگ ئە پىسىيەككى ( ئەبەرئەۋەي  
bromelaine ) . قىتەمىن c نىش دەكات لەسەر پىستىكى جوان و تەندۈرۈست.

۴- بۇ پاك كەردنەۋە بەشە كۈلىستۈزۈن ئە خۇن دا , بە ھەمان شىۋە بە سەرگەۋتۈۋى  
بەكاردەھىنرى بۇ جىگىر كەردن يان دۇي زىاد كەردنى ھەۋكەردنى جگەر كار بىكات .

۵- كارىكى زۆر گىرگى مادەي ( تەماتە ) . ھەرۋەكو كالىسىۋم وزىيەك دەدات بە فېنۇك و  
قزىكى بىرەقەدار.

كۆلەكە

سەوز ھەروەك خەيار، بەلام  
جۆرى زەردىشيان ھەيە. كۆلەكە  
زۆر چاكە بە تىكە ئاوكردنى  
ئەگەن پىازدا بە لىنان بە  
پرگردنى ئە سەوزمواتەكان يان  
بە كۆلاندنى، پىش لىنانى ئەبىت  
جوان بشۆرىتەو، پىويست ناكات  
تويكەكەى لى بگرىتەو. بەلام



سەلكەكەى لى بگرىتەو، ئەبەر ئەو بۇ خوارىن باش نىيە. كۆلەكە خۇراكىكى سەرمكى  
ئىمەيە ئە ھەموو كىشومەكان دا. ئەبەر سەوزى كۆلەكە دەرەندە بە ماددى قىتامين C و  
بەكالىسيۇمىش.

سۆمەككى تەندروستىيەكانى كۆلەكە:

۱- يارمەتى دەرەكە دۆرى دەپ، ئەبەر ئەمەى كە ماددى قىتامين C تىندايە، ئەمە ھىزىكى  
دۆرە ئۆكسىدە يان دۆرە ھەوگرددە.

۲- ئەمادە سەوزمەكان دا زۆر ناسراو وە يان بەرگىرەن ئە نەخۇشەكان كىشانى پىنستى  
سك يان جىنگا شىن بوومەكان، ئەمانە ھۆكەرى نەبوونى قىتامين C لەش دا.

۳- بە بەردەوامى خوارىنى كۆلەكە ئەبىتە ھۆى دابەزىنى بەرزى homoeysteine بەش  
لە لەشى مەۋجۇدەكان دا.

۴- كۆلەكە بىرى زۆرى ئاوتىندايە بە دۆرى ۹۵% ئەبەر ئەم ھۆيە سودىكى زۆرى تىپايە وە  
بەشى كەمى calorieen تىپايە ئەبەر ئەو ئەمە خوارىنىكى زۆر باشەبۇ ئەو كەسانەى كە  
ھەولنەدەن كىشيان دابەزى.

۵- سەوزمەكان ماددىكى زۆرى ترشى فولىك يان قىتامين A ئەمانە زۆر پىويستىن و باش بۇ  
نىشكردن ئەسەر لەشى مەۋجۇد.

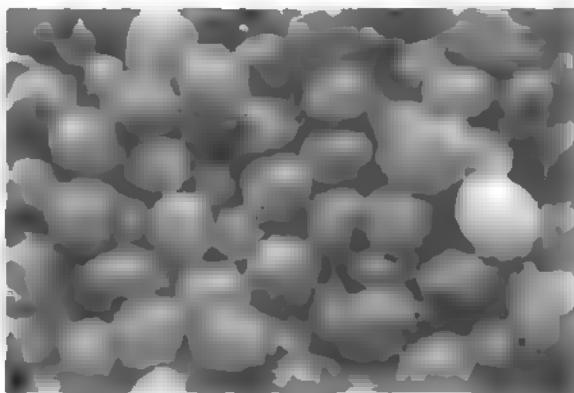
- ۶- کولەکه قیتامین C تیدایه ( لوتین ) ئی زۆر باشه بۆ چاوی.
- ۷- کولەکه زۆر قیتامینی B<sub>6</sub> ribosiavine مەنگەنیز وە زۆر لە مادەکانی تری تێدایه.
- ۸- کولەکه بەو ناسراوە که یارمەتی لەش ئەدا وە یارمەتی دەرۆ پشتگیریکەرنکه دژ بە نەخۆشییەکانی دڵ.
- ۹- سەوزەواتەکان نەتوانن بەرمەنگاری ئەسەر ووشك بپوون و پمق بپوونە جۆراوجۆرمەکان یارمەتی یان دژە وەستانەوی.
- ۱۰- بە بەکارهێنانی بەردەوامی سەوزاییەکان ( کولەکه ) یارمەتی لەش ئەدات بە وەستان دژی شیرپە نەخی کۆلۆن.
- ۱۱- تۆنکی کولەکه مادەیهکی زۆری ئە beta-carotene تیدایه ئەمە زۆر ناسراوە بە دژە ئۆکسیدانت ئەمەش یارمەتی دەرێکه دژی خانە شكاوێ کان.
- ۱۲- سەوزەواتەکان ناسراون بە باشترین یاخود بە ناوجەرگە مەگنسیۆم یان فسفۆر ئەم مادە خۆراکانه باشن ئە دامەزراندنی یا دروست کردنی بەشەکانی ئێسقان بە شێوەیهکی تەندروست.
- ۱۳- کولەکه دەرۆمەندە بە قیتامین C وە زۆر بەهێزە ئە دژە ئۆکسید ئەم بەرگریکاریکه دژی نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە.

بی‌کهای کوله‌که نه ۱۰۰ گرام:

کالسیوم:	۲۰ ملگ	۲۰ ملگ الملی
پروتین:	۱,۴ گرام	
فوسفور:	۲۲ ملگ	۵۱ الملی
ناسن:	۰,۸ ملگ	۰,۵ ملگ الملی
کیلو کالوری:	۲۹	۱۹ الملی
پوتاسیوم:	۲۷۰ ملگ	۲۰۰ ملگ الملی
سودیوم:	۱ ملگ	
فیتامین C:	۱۶ ملگ	۲ ملگ الملی
چهوری:	۰,۱۷	
ماده یشائی‌ه‌کان:	۱,۵ گرام	

## Cranberry گران بیری

نیست هاوینه، ده‌توانن  
سوود و یان چیژ له  
سه‌وزماته‌کان،  
میوه‌هاته‌کان و مریگرین  
(cranberry) یه‌کینه له  
میوه‌هاوینییه‌کان که  
له‌ومرزی هاوینه‌دا  
پنده‌گات، میژووی نهم



میوه‌یه شونی دروست بوونی دمکه‌پخته‌وه بۆ باکوژی نه‌مدریکا. وه له‌ولاتی هۆله‌نداش نهم  
میوه‌یه به‌رچاو دمکه‌وینت. وه له‌ناوچه‌ی (terschelling) به‌تاییه‌تی به‌رچاو دمکه‌وینت.  
له‌ولاتی هۆله‌ندا، وه نهم میوه‌یه ناویکی تری هه‌یه که پنی ده‌لی (veenbessen) که  
نهم میوه‌یه له‌سه‌ره‌تای پینگه‌یشتتییه‌وه رهنگی سووری کاله به‌لام دواتر واته‌ دواي  
پینگه‌یشتنی رهنکه‌که‌ی دمگۆرینت بۆ سوورکی تیر، وه نهم جۆره میوه‌یه له‌به‌ر بوونی نه‌و  
تامه‌ ترشییه‌ی که هه‌یه له‌لای نه‌وروپییه‌کان به‌کالی ناخوړینت که ناوی نهم جۆره میوه‌یه  
(cranberry) که (cranberry) موه‌هاتوو وه یان به‌مانای چۆله‌که‌ی عه‌رمبانه‌ یه‌ت.

سووده‌ته‌ندروستییه‌کاني گران بیری Cranberry:

۱- هه‌موو پوژنیک به‌خواردنه‌وه‌ی په‌رداخنیک شه‌ربه‌تی نهم جۆره میوه‌یه ته‌ندروستییه‌کی  
باشمان ده‌داتی، (HDL) کۆلیسترۆلنکی باشه که نهم میوه‌یه (LDL) کۆلیسترۆل خراب  
لاده‌بات. که نهم میوه‌یه کۆلیسترۆلی باش به‌په‌ژمی (۱۰٪) به‌رز ده‌کاته‌وه. زیانه‌کاني  
نه‌خووشی دل موه به‌په‌ژمی (۴۰٪) داده‌یه‌زیانیته. به‌خواردنه‌وه‌ی (۱-۲) په‌رداخ شه‌ربه‌تی  
نهم میوه‌یه سوودنکی باش دژه‌نۆکسید ده‌ست ده‌کوه‌یت له‌پوژنیک دا.

۲- دژه‌نۆکسید ماده‌یه که له‌په‌که‌ی خواردنه‌وه‌ ده‌ستمان ده‌کوه‌یت که به‌شیکێ کارای

نۇكسىنەرى تىدايە كە ھىياشى دىمكاتەوۋە ياخود ېىگە دىمكىت نەمەش دەپىتە ھۇى ئەومى شىكىتى خانەكانى لەش يارمەتى بات و ېىگىرىيان لى بىكات ياخود نەپىلىت.

۲- نەتوانى زىانەكانى شىرپە نچە ياخود ھەوكرىدەكانى كەم بىكاتەوۋە و نىشس نامىزى بەرگىرى ېىگدەخات.

۴- لە شەرىپەتى cranberry ياخود وشىكرامى تىايەتى دژە نۇكسىد و زىاترە مېومكانى ترە. شەرىپەتى مېوز بەناوېانگە بە دژە نۇكسىد (بەلام وىكو شەرىپەتى cranberry نىە).

۵- خواردنەومى شەرىپەتىكى cranberry نەتوانى يارمەتى ئىلتىھاباتى بۇرى مېز بىدات بەھۇى بەستىنەومى بە بەكتىياكان.

۶- cranberry: نەمە ېىگىرى دىمكات لە دروست بوونى كلىسى ددان. وە ھەرومەھا ناوى پاك كوردنەومى ددان ( غەرضەرە ېىگىرە لەبەرەم پىش بىردى) زىاد كوردى (نەم (parodontitis) نۇركەس بەكارىدەمىن بۇ لەناوېردى نەم جۇرە بەكتىيايە (h.pyloribacterie) كە نەم جۇرە بەكتىيايە دەپىتە ھۇى دروست بوونى نەخۇشى ( شىرپە نچەى گەدە و دىكزى).

۸- cranberry: ھۇكارىكى گىرنگە بۇ ېىگىرتن لەو جۇرە نەخۇشىە ( شىرپە نچەىيەكان) كە بەخىرايى بىناغە دادەنىت.

۹- (exrtracten): بۇ ماددەيەكە كىمىيائى كە لەم جۇرە مېومىدە (cranberry) ھەيە، كە ېىگىرى دىمكات لە خانەكانى ( شىرپە نچەى مەمكى ئافرىتان) ھۇكارىكە بۇ دابەش بوونى بەكتىياكان و دىمكىردىيان بۇ دىمەومى لەش، ھۇكارىكە بۇ بەرپەرچ دانەومى نەخۇشى ئافرىتان.

۱۰- بۇ نەھىشتى پاپايى و وە ئارام كوردنەومى دىمارمەكانى مېشك ( عصاب).

۱۱- بە سودە بۇ ېىگىرتن لە نەخۇشى ( نەنفلۇنزا و پەتا).

۱۲- بەسودە بۇ گورچىلە وە نەھىشتى كىشەكانى لە كاتى مېز كوردن دا،

۱۲- بەسودە بۇ نەھىشتى ھەوكرىدى مېزەلەن، وە ھەرومەھا بەسودە بۇ دىمكىردى بەردى گورچىلە.

۱۴-كارىگەرى ھەيە لەسەر سىيەستى بەرگىرى

۱۵-بەكارىت بۇ چارسەر كىردى نە خوشەنەكەنى پوكى دەمان.

۱۶-بەسوودە بۇ چارسەر كىردى زۇرىك لە كىشەكانى پىست (برىنى پىست-برىنى سوتاوى

زىپكە -aene -eczem -prosiasis)

۱۷-بە خواردنەوى شەرىپەتىكى (cranberry) دەتوانرىت رىگىرى بىكات لە ھەوكردى

بۇرى مىز بەھۋى بەستەنەوى بە بەكتىياوۋە كە رىگە دىگىرىت كە بۇ نەوى ناو خانەكاندا

ھاتوچۇ نەكەن ، زۇرىك لە خانمان شەرىپەتىكى بىھۋى دەخۇنەوۋە بۇ چارسەر كىردى

ھەوكردىيان.

۱۸-خانمان دەتوانن لە رىگەى خواردى (cranberry) چارسەرى ھەوكردى مىز كىردى

بىكەن ، وە بۇ پاگىردنەوى مىز ، ۋە ھۆكارە ترسناكەكانى ھەوكردى مىز كىردى كەم

دەكاتەوۋە.

پىكەتەى گران بىرى لە ۱۰۰ گرام:

كالىنىوم: ۱۵ مىگ

فوسفور: ۱۰ مىگ

ئاسن: ۱ مىگ

كىلو كالورى: ۲۲

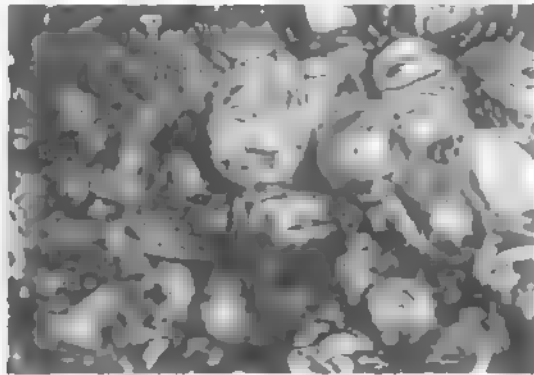
پۇتاسىيوم: ۸۷ مىگ

سۇدنىوم: ۱ مىگ

ۋىتامىن C: ۱۵ مىگ

خورما

خورما ومك ميوه و خواردينكى  
دمونه مەند بە ريشالەكان  
بەكاردىت. و چەند جۈزىكى  
توخمە خۇراكى يەكانى تىيائە  
ومك ( چەورى - گالسىيۇم - ناسن  
- كبريت - پۇتاسىيۇم - فسفۇر -  
مەنگەنيز - مس - مەگنسىيۇم )



خواردنى زۇر بەسودە و بۇ ماومى ۲۴ كاتژمىر لە لەشا كاردەكات.

سودە تەندروستىيەكانى خورما :

۱- دموئە مەندە بە فيتامىن B فيتامىن K و بىرىكى زۇر باش لە ( بريدوكسى ) و فيتامىن B6 نياسىن، رېوفلامىن و ترشى بانتوتىيك - ئەم فيتامىنانە يارمەتى دەرى لەشن بۇ كاربۇهيدرات و پروتىنات و ھەرسى چەورى.

فيتامين K ھۆكاريكى بنچىنەيى بەشيك لە بۆنەكانە لە كىردارى خۇراكى ناو خون و ئىستان.

۲- بەشە نەرمەكەي خورما زوو ھەرس دەبىت لەگەل شەكرە سادەكان ومك شەكرى ميوه. كە سەرچاومى وزە و چالاكى لەشن. ھەر بۇيە لە مانگى رەمەزانى پىرۇزدا بە زۇرى بەكاردىت.

۳- خورما لە خۇراكە پوومكىيەكانە جۇرھا سود لە خۇى دىكرىت. ( ھلافونويدى ئالۇز - بولىفىنول - دژە ئوكسىدەكان ) كە ھەناچۇى بەكتريا زىانبەخشەكان دەكات و دژى ھەوكردن و خون بەرپوونە.

۴- بەرھەمىكى بەتامە و يەكىكە لە ھەرە بەرھەبومە مېلىيەكان كە ئىستىك لە توخمە خۇراكە بنچىنەيەكان و فيتامىن و كانزاكان لەخۇدەگىرىت كە بۇ سروشتى گەشە و خوش گوزەرانى مرقۇ پىنوستان.

۵- سەرچاومىكى باشى فيتامىن ( AIN يەكەيەكى جىھانىيە ) كە ئەتوانرىت بە تواناى دژە ئوكسىدى و جوانى رووكارى دەم و چاو. وە ھەروھەا فيتامىن A پارىزگارى لە پىستىكى



تەندروست دىمكەت و بەكارھىنئانى نەو مىوانەى كە دوئەمەندىن بە ئىتەمىن A ناسراون بەدوى كە پارىزگارى نەش دىمكەن نە ژمارىيەك جۈرى شىز پە نچە وەك شىز پە نچەى سى بەكان و وەشك بوونەدوى دىم.

۶- دموله مەندە بە دژە ئۆكسىدەكان وەك (ھالھونۇيد-بیتا كاروتینی-ئوینی-زیاگسانی) كە توانایە كە سەرخانە و شانەكانی لەش تا لە ئۆكسجینە زەرەر مەندەكان بیان پارىزىت و پارىزىگارى لە تووش بوون بە شىرچە نەجە قۇلۇن و پرۇستات و شىرپە نەجە مەك و ناویوشى رەحم و شىرپە نەجە سى و بەنگارىاس.

۷- دموئه مه‌نده به ريشانه خوراكييه‌كان كه ريگري له مژيني كوليسترول LDL دهكات له كولون دا. هه‌روها يارمه‌تي ناوپوشي كولون دهكات له ريگري تووش نه‌بوون و تيكه‌ل بوونيان به‌و جوزه مه‌واده كيمايانه‌ي كه هوكاري شير به نه‌دي كولون.

۸- سرچاوه‌یه‌کی باشی ناسنه به ریژمی ۰.۰۹٪ که ده‌کاته (۱۱٪ له RDA) که یدکیکه له پینکینه‌رمکانی هیموگلوبین له خړوکه سوورمکان دا که توانای گواستنه‌وی لوکسجینی ناو‌خونی هه‌یه.

۹- دهنده‌نده به پوتاسیوم - توخمیکی گرنگی ناو شلهی خانه‌یه و نه‌ش که دست دهم‌گرت  
به‌سهر لیدانی دل و فشاری خونین و توش بوون به نه‌خوشیه‌کانی دل و سه‌کته‌ی دماغ و  
(تاجی)

۱۰- دمولەمەندە بە كانزاكان ومك كالسيۇم مىس-مەنگەنيز-مەگنسيۇم. كالسيۇم سەرچامىيەكى سەرمكى ئىنسان و دادانە - شى كۆرۈنەومى كۆلۈ خۇنىيەكان و ھىور كۆرۈنەومى دەمارە خانەكان. مەنگەنيز بە كاردىت ومك ھۆكارىكى يارىدەمدىرى (سەمەن-دېسەمەتەن) ى دژە ئۆكسىدەكان. مىس ھۆكارى دىروست كۆرۈنۈ خۇرۇكە سەمەنەكانە. مەگنسيۇم پىئوستىيەكى گەشە ى ئىنسانە.

چەند سۈدىكى تايىت بە ژنانى سەك پىر و شىر دەر:

۱-بە ھىزگەردى ماسۈنگەكەنى رەھم.

۲-بە سۈدە بۇ مانگەكەنى كۈتايى سەك پىر و يارمەتيدەرى ھراوان بوونى رەھمەكەنى منال بوون.

۳-ھۈكەرىكى باشى وەستانى خۈينە دۋاى منال بوون.

۴-كەم كەردنە دۋاى نە خۈشى خەمۇكى (كەنابە) . ھەروھە دەرۈمەندەندەكەردى شىر بەو توخمەندە كە بۇ منال پىنۈستە تاوۈكۈ بەرەنگارى نە خۈشپەكەن بېتەو.

چەند سۈدىكى تايىت بە پاراستنى ددانەكەن

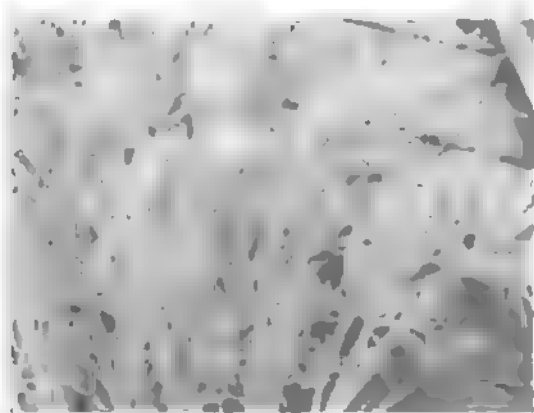
۱-ئەو نە دەر وەردەن دۋاى خوارىل

۲-توخمى ھەنۇر نە پىك ھاتەيدا ھەيە كە توخمىكىكى زۇر باشە بۇ دانەكەن.

## شويت

شويت سەوزمىدەكى باشە بۇ ھەرسىكرىدن،  
كەم غەوى، نىزگەرە-سك چوون-  
دوستقارىيا-سوورې مانگانە-وۈ دىرى  
نە خوشىيەكەنى كۆنەندامى ھەناسە-  
شېرىپە نەجىيە...

ھەرۈمھا بىسەكار دەھىنرىت لىسە  
دەرمانسازى دا ئە ھەرىك ئە تۆۈ و  
گە ئاكانىدا-سەوزمىدەكى بە تامە و



چەندەمھا تايىيە تەندى تەندروستى ھەيە.

بىكەتەي سەرمكى ئەم سەوزمىە Monorerpends -ھالونوید- كانزاگان- ترشە  
نەمىنىيەكان.

سوۈدە تەندروستىيەكەنى شويت:

۱-ھەرسى كىرىن: ئەم سەوزمىە بە شىۋمىدەكى بەرھارۋان ئە خواردىنگەكان دا بەكاردىت.  
زەمىتى شويت تواناي ھاندان و چالاک كىردى بىزىنى زراۋى ھەيە گە يارمەتىدىرى ھەرس  
كىردنە ھەرۈمھا ھاندەرى جولەي كۆنۈنە.

۲-نىزگەرە: ئە ئە نەجامى جۇراۋجۇر دروست دەبىت-ھۆكەي بەرزو نىزمى جولەي غازەكانە.  
شويت يارمەتىدىرى چارسەرى ئەم ھالەتەيە چۈنكە با دەرە پەرىنىت و بە ھۆيەۈ  
گازەكانى دەرەچن و كەم دەبەنەۈ و دەبىتە ھۆى ئارام بوۈنەۈ.

۳-كەم غەوى: زەمىتى شويت دەبىتە ھۆى ھاندان و ھىمىن كىردنەۈ يان خەۋاندن)  
ھالەندەت-ھىتامىن (ھەقەدە) كە ئە زەمىتە بۇن دارەكان دا ھەيە چالاک كەرمەۈى ھەندىك  
ئە ئەنزىم و ھۆرمۈنەكانى و يامەتىدىرى خەۋىكى باشن.

۴-سك چوون كە دوو ھۆكارى ھەيە.

۵- دژە ھەۋكردنى كەڭرۈى سە ر ېنىست :چەۋرى شۈىت دەتۈنىت يارمەتى بىدات بۇ رېڭرتن  
لە ھەۋكردنى كەڭرۈى سە ر ېنىست .

۶- تېڭ چۈۈنى سوۋى مانگانە ( ھلاڧونوئىد ) چالاك كەرمۈىيەكى سۈشتىيە لە زەىتى شۈىت  
دا ھەىە يارمەتىى بژانى ھەندىك ھۇرمۇن دەدات كە يارمەتىدەرە بۇ پارىزگارى كىردن لەم  
حالتەتە .

۷- نەخۇشىيەكانى ھەناسەدان : ( كايىمىرۈل ) و ھەندىك بەشى تر لە ھلاڧونوئىد و  
monotelephes لە زەىتى شۈىت دا يارمەتىدەرە بۇ لابرەنى ( اھتقان ) لە بۇرپىيەكانى  
ھەناسە كە دەبنە ھۇى ھەساسىيەت يان كۆكە .

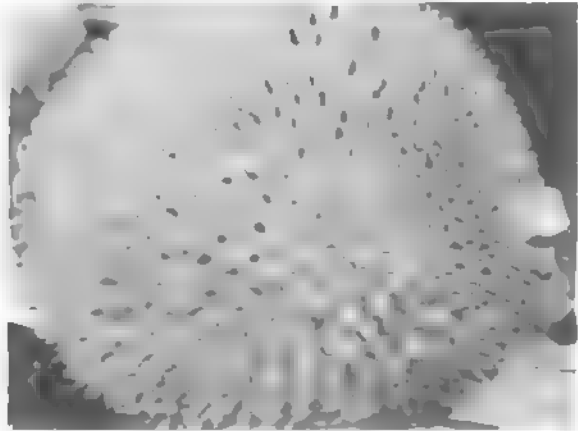
۹- لە شىرپە نچە : ( monoterpenes ) پارىزگارى كەرنىكە دژى شىرپە نچەكە نەبىتە  
ھۇى چالاك كىردنى بژانى بژىنى ( گلوئاسىف S , تراسڧىراز ) كە يەكىكە لە دژە نۇكسىدە  
( رىكالە بەھىزىكان ) كە نەمەش كارىگەرى باشى ھەىە لەسەر نەھىشتنى مادەى  
شىرپە نچەىى- بەتايىتەت ( Benzacterivaten yano )

ھەرومەھا ماددە دژە نۇكسىدەكانى تىرى ئاۋ زەىتەكەى يارمەتىدەرنىكى ترە لەم حالتەتەدا .

۱۰- سودى تىرى شۈىت... خاۋبوۋنەۋە و ئارام بوۋنەۋە- مىزكردن زىاد دەكات كە بە ھۇىەۋە  
ژەھرەكانى ئاۋ لەش دەچنە دەرۋە- دەرگىردنى بىاى لەش- يارمەتىدەرى دەرگىردنى  
گازەكانى لەشە- رېڭرى لە كرژىۋونى ماسۈلكەكان دەكات . ھاندەرە بۇ زىادكردنى شىرى  
دايك و دەرەدانى كۈنرە گلاندەكان .- بەھۇى بوۋنى ارچىنن تىايدا ئارمىزۋى سىكىسى زىاد  
دەكات .- سەرچاۋەىەكى باشى كالىسىۋمە كە ھۇكارى تەندروستى ئىسقان و ددانەكانە .

## دوریان

بهره مینکی درکاوای گهوره میه -  
 بونی کبریتی لی یهت -  
 سرچاوه میه کی گرنگی چهوری و  
 کاربوهدرات و پروتیناته - له  
 زور له شوننه گشتییه کان دا ریگه  
 به خواردنی نادمن له بهر ناخویشی  
 بونی - سانانه چهنده ها کهس  
 به هوی لیکردنه هوی بهره می



له سر دارمکه ی دمکه ونه خوارموه و دممن.

سووده ته ندروستییه کانی دوریان :

- ۱- مایه ی نارامی و ناسوده میه له بهر نه هوی ریژمی سیروتوینی له دماغ دا زیاد دمکات.
- ۲- رهگ و گه لاکانی به کاردیت له زانستی پزشکی تهقلیدی دا بو چارمه سری تاو پشانه وه.
- ۳- دهینته هوی کهم گردنه هوی ماندوویی و دله راوکی و گوشه گیری به هوی بوونی ریژمیه کی بهر ز له ترشی تریمتو خانی نه مینی تیایدا.
- ۴- (دیکوتیون) لا گه لاکانی دروست دمکرنیت ، هوکاری چارمه سری هه ل ناوسان (الاهدام) و نه خوشییه کانی پیسته.
- ۶- توینکی نه میه میه دسوتینریت و خوله میشه که ی به کاردیت بو نافرمتان دوی مندا ل بوون.
- ۷- شه کره سادهمکان له خودمگرنیت وک شه کری میوه و سکروز و هه ندیک چهوری که نه مانه ش چالاک کهرمومن بو مروقه - ههروها میوه میه کی باشه بو نه و مندالانه ی که کیشییان که هه.
- ۸- سرچاوه میه بو قیتامین (C) که یارمه تیدمیری به هینزیکردنی مروقه بو بهرنگار بوونه هوی نه و نه خوشییه نه ی به هوی به کتیریا زیان به خشه کانه وه تووش دهن.
- ۹- به سووده بو دابه زینی ریژمی کولیسترولی خوین.

- ۱۰- پاك كەرمەسى خۇننى ۋە كەرىگەرە بۇ ئارمىزۇى سىكىسى.
- ۱۱- ئاگرىتىنى رېزى شەگر لى خۇننى دا نەمەش بەھۇى دەۋلەمەندى مەنگەنيز.
- ۱۲- بەھۇى بۇنى ئارمىزۇى سىكىسى نەم مېۋەيەدا نەمەش ھۇكارى چالاك كىردىسى پەيۋەندىيەكى پتەۋى رەنگەزىيە.
- ۱۳- يارمەتىدەرى كىردارى ھەرسە لى رېنگى پەرھەم ھىنننى تىشى ھادۇكۇرىك لى گەدەدا.
- ۱۴- پىرە خۇراگە- كە ھۇكارى زىادىبۇۋى وزە ۋە بەتۋاننى ۋە بۇۋى ۋە ئىرى ۋە تەندىرۋىستى (خۇمىيە)
- ۱۵- كەم بۇۋى رېزى تىشى فۇلىك ھۇكارى كەم خۇننىيە، دۇرپان سەرچاۋىيەكى باشى تىشى فۇلىك ۋە يارمەتىدەرى درۋست كىردىسى خۇرۇكە سۈرەكەنە (RBC)
- نامۇزگارى: مېۋى دۇرپان سەرماي بۇۋى كەۋل تىيىدا لەۋانەيە ھۇكارى لاۋەكىشى ھەيىت ۋەك كىرۇۋى گەدە ۋە با كىردىسى.

زانىارى زىاتىر دىرپارە نەم مېۋەيە:

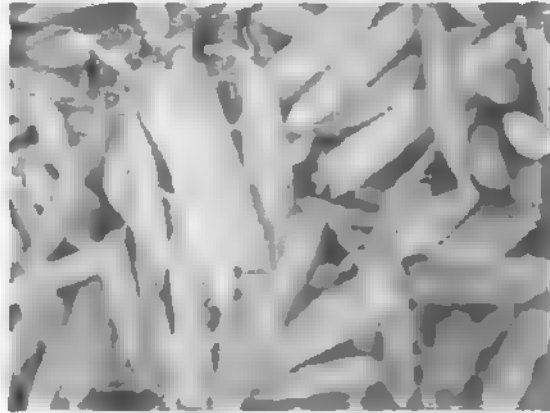
- ۱- بەكار دىت بۇ درۋست كىردىسى زۇرىك لى شىرە مەنىيەكان ۋەك شىرە مەنى مالىزى ۋە بىكىت.

پىكەتەدى دۇرپان لى ۱۰۰ گرام:

كالىسىوم:	۶ مىگ	سۇدۇم:	۲ مىگ
فوسفۇر:	۲۹ مىگ	الېيۇمفۇلېن:	۰,۲۰۰ مىگ
ئاسن:	۰,۴۳ مىگ	الېيۇمىن:	۰,۲۲۴ مىگ
النىاس:	۰,۲۰۷ مىگ	فېتامېن A:	۱۱ ۴۴
پۇتاسىيۇم:	۴۳۶ مىگ	فېتامېن C:	۱۹,۷ مىگ
مەگنېسىيۇم:	۳۰ مىگ	الزىك:	۰,۲۸ مىگ
مەنگەنيز:	۰,۳۲۵ مىگ		

بازلاء

پېژمىيەكى بەرزى پىرۇتىنى  
تىيائە و سەرچاۋى باشى  
پۇتاسىيۇم - فېتىمىن B-  
كاربۇھىدرات يارمەتىدەرە بۇ  
ھاۋسەنگى كوردى ووزە. بازلاء  
سەرچاۋى باشى فۇسفۇر-  
كانزاكان - پۇتاسىيۇم - كالىسيۇم -  
مەنگە نيزە.



سوۋدە تەندروستىيەكانى بازلاء:

۱- پېژمىيەك ئە كالورى تىيائە ( كەمتر ئە ھاسۇلىيا ) . ئە ۱۰۰ گرام ئە بازلىيا ۸۰ كالورى مان دەست دەكەۋىت و ھەرۋەھا پېژمىيەكى باش ئە پىشالەكان ئە خۇدەگىرەت بە بىۋىۋى كۆپىستۈل.

۲- بازلىياى تازە سەرچاۋىيەكى باشى ( ترشى فولىك - فېتىمىن B مركب ) كە پىۋىستى بۇ دروست كوردى ترشى ناۋەكى ناۋ خانە ، ھەرۋەھا فولىك سەرچاۋىيەكى باشى بۇ دايكانى دوۋ گىيان ھەيە .

۳- بۋىۋى فولات كە پېژمىيەكى فېتىمىنەكانى B ئە خۇدەگىرەت كە پىۋىستە بۇ ترشى پانتوتىنىك .

ھەرۋەھا سەرچاۋىيەكى دەۋلە مەندە بە كانزاكانى ( كالىسيۇم - ئاسن - زەنك - من - مەنگە نيز )

۴- بۋىۋى ترشى اسكوربىك ( فېتىمىن C ) پىۋىستى بۇرۇنەى لىۋەردەگىرەت ئە فېتىمىن C- دژە ئۇكسىدەكان كە تواناى تواندەۋىيان ئە ناۋى سىروشى دا ھەيە .

يارمەتى لەش دەدات بۇگەشەكردن و بەرھەلىستى كارىگەرىيەكانى بۇرۇنە كە بەھۋى بەكتىريا زىيان بە خشەكانەۋە توشى دەپن .

۵- یه کینکه له و خوراکه باقاله مینانه ی که زور دمو له مهنده و سوودی ته ندروستی زوری تیندایه و کانا و هیتامین و ماده دره نوکسیدمگان له خودمگریت.

۶- فیثوئروس له خۆدهگریت-که یارمه تیدمهوه بۆ دابه‌زینی ناستی کۆلیستروڵ.

۷- بیونی شیتامین K. ۱۰۰ گرام له که لای نهم سه وزمیه ۲۴ ملیگرام له خودمگرت به پزیری  
۸٪ پیوستیه کانی روزانه.

**فيتامين K** بۇلىكى سەرمىكى ھەيە ئەگەشەي نىسك و ھەرومىا بۇلىكى كارىگەرى ھەيە ئەو ئەخۇشانەدا كە تووشى ئەخۇشى زەھايەمەربوون ئە بۇنگەي سەنوردانان بۇ ئەو زىيانانەي تووشى دەمارەكانى مەشك دەيىن.

۸- فولا فویندامی دژہ نوکسید نندازمیه کی پیوست لہم سہوزمیدہا بەدی دمکرت وک (کاروتینات-وتین-زیاکسانین-فیتامین IE A۷۶۵ کہ یہ کہدیہ کی جیہانیہ، ریژمی ۲۵،۵ % لہ RDA بۆہر ۱۰۰ گرام.

**فیتامین A** لهو خوړاکه سهرمکیانده پښوستانه که پاريزگاري له (اغشيه مخات) و پښتۍ ته ندرست دمکڼ. هرومها شپږمه کي جواني دمدا به ږووکاري دم و چاو هرومها پاريزگاري له تووش بوون به چهند جوړي جياوازي شپږ په نجه دمکات وکڼ شپږ په نجه سيدهگان و شپږ په نجه وشلک بوونه ومي دم.

**بینکھاتہی بازلاء تہ ۱۰۰ گرام:**

٦٩ كیلو کالوری،

**یوتاسیوم: ۲۰۰ ملگ**

### ماده ریشائیہ کان: ۴.۷

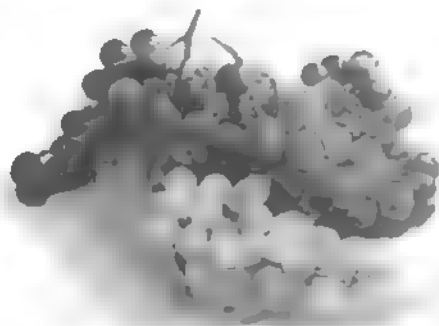
**فیتامین C : ۲۵ ملگ**

**الوقت: ١ ساعة**



ترى

مەيلىكى زۆر لەسەر ترى ھەيە  
 ۈمك مېۋە و خواردنى ژەمە  
 خواردنەكان. ھۆكارى نەمەش  
 تامى خوش-شيدار-رەنگىكى  
 سەرنج راگىش...



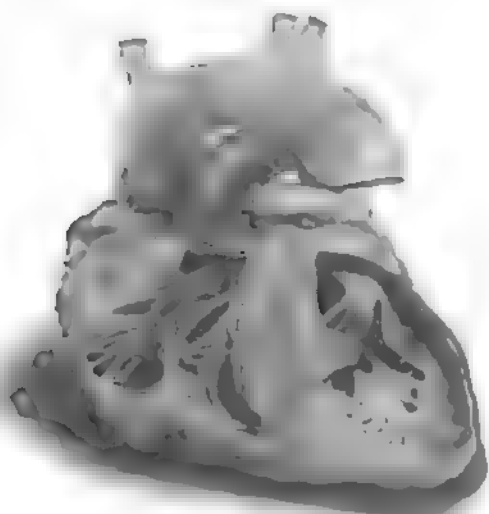
سودە تەندروستىيەكانى ترى:

- ۱- سەرچاۋىيەكى فېتامېن (A-B-B<sub>6</sub> و ترشى فولىك).
- ۲- PTEROSTIBENE لە خۇدەگىرىت كە رېزىمى كۇلىستىرۇل كەم دەمكاتەۋە.
- ۳- سەرچاۋىيەكى باشى كانزاكانە ( پۇتاسىيۇم-كالىسيۇم-فوسفۇر-ئاسن- مەگنسىيۇم-سىلىنيۇم )

۴- بۈۋىنى كانزاى مەس-  
 مەنگەنيز- زەمك.

۵- بۈۋىنى رېشال و پېرۇتىن.

۶- كاريگەرى توش بۈۋى بە  
 نە خوشى يەكانى دل ( تاجى و  
 شېر پە نەجە ) كەم دەمكاتەۋە.



- ۷- دژە ژەھرە و سىستەمىكى پاك كەرمۇيە و ھاندەرە بۇ كەم كۈندەۋى كىشى لەش .
- ۸- كەم كۈندەۋى رېژىمى شەكرە بەھۋى بوۋى تۈۋ تىنىدا ، بى خواردى تۈۋەكەي رېژىمى شەكرە زىياد دەكات .
- ۹- فسفۇر: ۱۰۰ گرام لە ترى ۲۵٪ پىنۇستى بۇزانەمان دابىن دەكات .
- بوۋى فسفۇر لە خواردەكەن دا بۇچى؟ دروست بوۋى و پتەۋكردى ئىستاق و ددانەكان يارمەتيدەرى نەشە بۇ بەكارھىننى كارىۋەيدرات —چەۋرى- و دروست كۈندى پۇتتەكەن بۇ پارىزگارى و گەشە و تەندروستى ناۋ خانەكان ، پىنۇستى دروست بوۋى (ATP) كە گەردىلەي كۈكۈندەۋى وزمە لە لەش دا .
- چالاک كۈندى گورچىلە - پارىزگارى لە پىك و پىكى لىدانەكانى دل .
- ۱۰- ناسن كاتزايەكى گىرگە ، ھەركەمى يەك لە ناسن دا دەپتە ھۋى كەم خۇنى و سەر ئىشە و ھىلاكى كە نەمەش بە رېژىمى ۱۰۰ گرام لە ترى بۇزانە دوستمان دەكەۋىت .
- ۱۱- سەرما بىردن و نەنفلۇنزا : بوۋى رېژىمەك لە قىتامىن C - ھۇكارى نەمانى كۈكە و ناۋى لووت . ھەرومە قىتامىن C ھۇكارى پىستىكى جوان و تەندروستە .
- ۱۲- بوۋى كاتزا و توخى گىرگەك (كالسىيۇم) كە يارمەتيدەرە بۇ ( بەرگى لەش - موۋەكان - نىنۇك كە بە شىۋەيەكى تەندروست دروست دەپىت )
- ۱۳- دژە ھەۋكردە - بوۋى قىتامىن A ھۇكارى مانەۋى دىۋارە خانەكانە بە شىۋەيەكى تەندروست كە ھاندەرە بۇ بەھىزبوۋى دژى ئەۋ زىندەمورانەي كە ھۇكارى نەخۇشىن .
- ۱۴- ترشى فولىك سەرچاۋى تەندروستە بۇ نافرمتى دوۋگيان - يارمەتى نەنگى دەمارەكان دەدا ەك بەرز و نزمى و لەت بوۋى لە كۈرپەلەدا و بۇ دورەكەۋتەۋە لەم حالە گشت نافرمتان پىنۇستىيان بە سەرچاۋەيەكى باشى ترشى فولىك ھەيە لەكاتى دوۋگيانى دا .

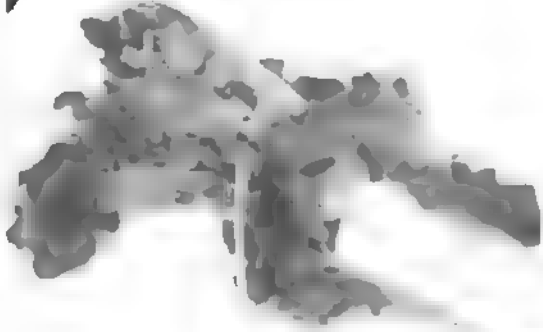
۱۵- تۈۋى تىرى دژە ئۇكسىدنىكى بەھىزە كە يارمەتيدىمە بۇ يىگىرتىن لە زوۋ پىرېسۋون و نە خۇشەكەنى لە يىگەي دەست بەسەراگىرتى بەكترىا زىيان بەخشەگان، ھەندىك تۈۋى تىرى يىژە خۇراگىەكان ۵۰ نەۋەندى قىتامىن (E. C) تىايە. ھەرۈمە تىايە تەندى دژە قاپىرۇس و دژە شىرپە نەجە. تۈيىكى تىرى كە مادىيەكە ھۇكارى لە ناۋىردىنى خانە شىرپە نەجەيىەكەنى ناۋ لەشە. خرايىيەكەنى تىرى چىيە؟ تىرى كارى ھەرس ى زۇر دەۋىت تا لە يىگەي كۈنەندامى ھەرسەۋە بگۈازىتەۋە و نەگەرۋانەبىت ھۇكارى كرژىۋونەۋەيە. يىژەيەك لە پۇتاسىۋم لە خۇدەگىرئىت كە ھاندەرى گورچىلە و بىنچىنەي كىردارەكانە. گەر نەم بەشە كەم لادىمىن و سوۋدەكانى باس بىكەين (كەم كىردىنى كىش - تەندىروستى بەردەۋام- سىستەمىكى خۇراكى پۇزانەيە. دەتۈانئىت ھەر جۇرە مېۋەگەلىكى نەم مېۋەيە كە خۇت لات خۇشە بەكارى بېئىت بەنام بە سىستەمىكى تەندىروست.

يىكەتەي بازلاء لە ۱۰۰ گرام:

كالىسىۋم والزىق: ۲۱ مىگ	الېيچ: ۱۲ مىگ
فوسفور، الزىقاۋ: ۲۴ مىگ	۲۵ مىگ الېيچ
سەر ھەرى، الزىق: ۲۵	الېيچ: ۲۶
پۇتاسىۋم، الزىق: ۲۲۴ مىگ	الېيچ: ۲۲۴ مىگ
مەگنېسىۋم: ۱۰ MG	الېيچ ازىق: ۸ مىگ
سۇدېۋم، الزىقاۋ: ۵ مىگ	الېيچاۋ: ۱ مىگ
فىتامىن C، الزىقاۋ: ۲ مىگ	الېيچاۋ: ۱ مىگ

## Oakleaf جه رجیر

۴ له فهره‌نسا پینی دهوتریت پی  
هوی (CHENE) له ناوچه  
کدهش و هه‌واییه مام  
ناوهندیه‌کان دا گه‌شه‌دهکات ،  
جوړیکه له کاهو‌گه‌لکانی (۱۰-  
۱۵) سم ده‌بیت و چوارد‌موریکي  
رهنګاو رهنګی هه‌یه - وک مقبلات  
پینشک‌ش دمکریټ-شینوی کالی



پیان کولای ده‌بیت له‌ناو به‌فر گر هه‌لېگیریت- هه‌ر بویه گه‌روانه‌بیت توانای مانه‌وی  
نابیت.

نهم روومکه ده‌وله‌مهنده به کانه‌زاکان و قیتامینه‌کان A کاروتینی- قیتامین B- قیتامین  
(D, E, K) و دژه نوکسیدمکان.

پیش کدهش کردنی وک زه‌لته‌یه‌ک له‌گه‌ل ماس- پارچه‌یه‌ک ماسی برژای سه‌له‌مون ،  
لای لیمو زمیتی زمیتون و توژالیک قوڅ و هه‌نگوین و زمیتی گویز و گویز.

سوده ته‌ندروستییه‌کائی جه رجیر

:oakleaf

۱- لاسن کانه‌زیه‌کی گرنگه . که‌می پژی‌می نهم کانه‌زایه ده‌بیتنه هوی که‌م خوینی و سه‌ر نیشه  
و هیلای. Oakleaf له هه‌ر ۱۰۰ گرام دا پژی‌می ۱.۱٪ پی‌نویستییه‌کائی بوژانه‌مان دا‌بین  
دهکات.

۲- ریشانه‌کائی نهم روومکه یارمه‌تیدم‌ره بو‌قه‌ل‌اچو‌کردنی نه‌خو‌شی شه‌کره له رینگه‌ی  
مژینی گلوکوز له‌و خواردنه‌ی ده‌یخوین.

- ۲- سەرما بىردىن و ئەنفلۇتزا: بۈۋىنى بىزىمىيەك ئە قىتامىن C ھۆكارى ئەمانى كۆكە و ئاۋى لووت- ھەرۋەھا قىتامىن C ھۆكارى جوانى و تەندىروستى پىستە.
- ۴- بۈۋىنى كانزا و توخىمى گىرنگ وىك ( گالىسىۈم ) . يارمەتىدىمى ( بەرگىرى لەش - مۈۋەكان • نىنۇك كە بە شىۋەمىيەكى تەندىروست و درموشاۋەبىت.
- ۵- دژە ھەۋكردىن: قىتامىن A دىۋارە خانەكان بە تەندىروستى دەھىلىتەۋە و كە واپان لىدەمكات كە بەھىزىن بەرامبەر ئەۋ زىندەمورانەى ھۆكارى ئەخۇشپەكانن.
- ۶- ترشى فولىك سەرچاۋەمىيەكى باشە بۇ ئاۋرەتى دوۋگىيان- كە يارمەتى نەنگى دەمارىكان دەمات وىك بەرز و نىزمى و لەت بۈۋىن ئە كۆرپەلەدا وىۋ دور كەۋتەۋە ئەم حالەتە ئاۋرەتان پىۋىستىيان بە سەرچاۋەمىيەكى باشى ترشى فولىك ھەيدە.
- ۷- ھۆكارى كەم كىردنەۋى توۋش بۈۋنە بە ئەخۇشى شىرپە نەجە. ھەرۋەك ئاسراۋە كە يەككە ئە بەھىزىترىن ماددە دژە ئۇكسىدەكان كە يارمەتى پاراستىنى خانەكان دەمات ئە ئەۋاۋ چۈۋىن بە ھۈى بەكتىيا زىيانبەخشەكانەۋە- كە ئەمانە دەپنە ھۆكارى ئەخۇشى دىل و بۈرىيەكانى خۈيىن و شىرپە نەجە.

پىنكەتەى oakleaf ئە ۱۰۰ گرام:

كىلۇ كالۋرى: ۱۱

پۇتاسىيۇم: ۲۲۰ مىلگ

ئاسن: ۱.۱ مىلگ

مادە رېشائىيەكان: ۱.۳ گرام

فىتامىن C: ۱۵ مىلگ

## اذان الحمار

گه ئای سهوزی شیوه لف  
و له ناو غونچه یه کی  
بچووک دا گه وره دمبن.  
به شیوه یه کی ناسایی  
گه ئاکانی غوله میشی  
سهوز بیاون . نهه  
گه ئایانه تامیکی  
نامۆیان ههیه و به  
چه پک گه وره دمبن و



لیکردنه و میان له به گه وره دمبیت. گه ئایه کی به تان و سودبه خشن. و دهوله مه ندن به  
فیتامین A (۱۰۰ گرام پنیوستی یه کانی پۆژانه مان دابین دمکات). فیتامین B<sub>6</sub>+C و  
ریژمیه کی باشی کالسیوم و فسفور.

سودده ته ندرسته کانی اذان الحمار:

۱-۱۰۰ گرام لهه سهوزمیه پنیوستی پۆژانه مان دابین دمکات. به ئام بوونی فسفور له  
خواردمه نییه کانه مان بۆچی؟ کاریگه ری سهزمکی فسفور دروست بوون و پته و کردنی ئیسقان  
و دانه کان یارمه تیدمیری له شه بۆ به کارهینانی کاربوهیدرات - چهوری - دروست کردنی  
پروتینه کان- پاریزگاری گه شه و ته ندروستی شانه و خانه کان پنیوستی دروست بوونی  
(ATP) مکه گه ردیله ی کۆکردنه و می وزمیه له لهش دا و یارمه تی کرژ بوونی ماسوئکه کان

.دا

- ۲- رېژىمىدىكى باش لە رېشالى تېندايە كە كۆلىستۇل كەم دىمكەنەو (LDL) زۇر خواردىنى ئەم رېشالە رېژىمى كۆلىستۇلنى خراپ (LDL) كەم دىمكەنەو لە كاتىك دا كۆلىستۇلنى باش (HDL) زىياد دىمكەت. ھەروەھا يارمەتلىرى نەخۇشى شەكرىيە - بەھۇى ئەم رېشالەنەو رېگە لە شەكرە دادەخىرىت لە رېگەى مژىنى كلوكوز لەو خواردىنانەى دەيفۇين.
- ۳- سەرما بىردن و نەنفلۇنزا: بوونى رېژىمىك لە فېتامېن C- ھۆكارى نەمانى كۆكە و ئاوى ئووت ھەروەھا فېتامېن C ھۆكارى پىنستىكى جوان و تەندروستە.
- ۴- دژە ھەوكرىن: بوونى فېتامېن A ھۆكارى مانەووى دىوارەخانەكانە بە شىومىيەكى تەندروست ھاندىرىكى بەھىزكرىنى لەشە دژى ئەو زىندىمورانەى ھۆكارى نەخۇشىن.

پىنكەتەى اذان الحمار لە ۱۰۰ گرام:

بېتا كاروتېن: ۲۸۸ مىگ

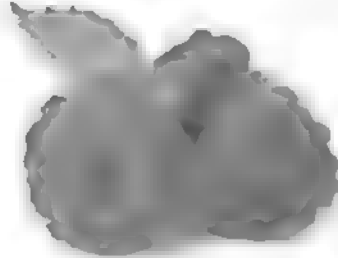
كىلو كالورى: ۲۰

فېتامېن C: ۴۰ مىگ

مادە رېشالىيەكان: ۲,۵ گرام

## Raspberry راسپ بېرى

ئە پۇرۇھە ئاتى ناسيا گەشەى كىرۋوۋە و ئە  
جىھان دا بىلۋىۋتەۋە ئە رىگەى  
گىانداران يان دىنوار- يان كاتىك  
پاۋچىيەكان بۇ ماۋىيەكى دىرئ  
دووردەكەۋتەۋە ئەگەل خۇيان دەيان بىرد  
بە ھۇى بچوۋكىيەۋە.



بەرھەمىكى تەندىرۋستە ۋەك ئە خوارمۋە بە خال باسما كىرۋوۋە.

سۈدە تەندىرۋستىەكانى Raspberry راسپ بېرى :

۱-توۋ ئەگەل شەك رىژمى پەستانى خۇيىن كەم دىكەنەۋە و رىژمى كۇلىستىرۇلى باش  
(HDL) زىاد دىكەن ئەۋ كەسانەدا كە مەترسى توش بۈۋىيان بە ئەخۇشىيەكانى دىل  
ھەيە.

۲-توۋ بە رىژمى ۵۰% مادە دژە ئۇكسىدەكانى تىايە -بەھىندى ۲ جارى كىۋى و ۱۰ جارى  
بەرەمبەر تەماتە. سەرماى phyconotrient genalte كە ناۋازە و تاكە.

ئە پىكەتەيدا دژە ئۇكسىدەكان ھەيە گىرگىرېنىيان قىتامىن B.

۳-سەرچاۋى باشى قىتامىن C-مەنگەنىز- يارمەتى شانەكانى ئەش دىدات ئە  
ئۇكسىيە زەرر مەندەكان.

۴-سەرچاۋى قىتامىن B- ترشى ۋولىك-naeina- مەگنىسىۋم- پۇتاسىۋم-س.

۵-سەرچاۋى رىشالە خۇراكىيەكانە (بەرى بەگىرىت ، چەۋرىيە تىرەكان و كۇلىستىرۇل و  
سۇدۇم)

۶-دەۋلەمەندە بە رىشال كە تواناى تۈانەۋىيان ھەيە بە شىۋى بەكتىن كە ئەبىتە ھۇى  
كەم كىرەنەۋى كۇلىستىرۇل.

۷-سەرما بىردن و ئەنفلۇنزا: بۈۋى رىژمى ئە قىتامىن C-ھۇكارى نەمانى كۇكە و ئاۋى



- لووت ھەرومھا ڧىتامىن C ھۆكارى جوانى و تەندروستى پىستە.
- ۸- گانزا و توغمى گرگ تيايدا ( كالىسيۇم ) يارمە تىدمرە تا كۈنەندامى بەرگىرى - موومكان - نىنۇك بە جوانى و درموشاوى و تەندروستى پىستە.
- ۹- لە پىكھاتە كانى ( ترشى ڧولىكە ) - نەم ترشە سەرچاومىيەكى باشە بۇ ( كۈرپە لەى ) تەندروست و تىك چوونى دىمارە خانەكان وىك لەت لەت بوون و بەرز و نزمى ئافرىتانى دوو گيان و پىنوستىيان بە سىستەمىكى بىك و پىك ھەيە لە ترشى ڧولىك لەو ماومىيەدا.
- ۱۰- رىژمى ۵۰% لە ڧىتامىن C بۇزانە داپىن دمكات.
- ۱۱- دژە ئۆكسىدە: پارىژمى لەشە لە بەكتىريا زيان بەخشەكان كە دەپنە ھۇى تىك دان و لەئاوبردىنى خانەكان.
- ۱۲- يارمە تىدمرە بۇ دابەزىنى پەستانى خوين بەھۇى كەمى كالورى.
- ۱۳- سەرچاومىيەكى باشى ( ترشى ڧولىك ) ئاسن كە بەكاردىت لە چارمەركردنى كەمى خېۋكە سوورمكان يان كەم خوينى.
- ۱۴- مادەيەكى سروشى لە خۇدمگرنىت كە ناوى ( ترشى يلاغيتش ) كە نەم ترشە دژە شىرپە نەھيە.
- ۱۵- تايىبە تەندى دژە ھەوكردنە لە رىگەى بەرگىرى لە ھەوكردىنى جومگەكان.
- پىكھاتەى راسپ بىرى لە ۱۰۰ گرام:

كالىسيۇم: ۱۵ مىگ

ڧوسفور: ۲۵ مىگ

ئاسن: ۱,۵ مىگ

كىلو كالورى: ۴۳

پۇتاسىيۇم: ۲۲۸ مىگ

مەنگەنيز: ۱,۲۴ مىگ

ڧىتامىن C: ۳۲ مىگ

## فريس

بەتام و تەندروستە ( ئەندرابونە فرىس ) جۈرىكىيەتى كە تۈپەلىكى كراۋىيە ئەگەلەكلىكى و بە تۈندى لۈنە بەيەكە وە و كروكىكى زەردى ھەيە گەلەكلىكى سەوزە ئە دەرمە . ئەم جۈرمەيان تامىكى تالى ھەيە .

سودە تەندروستىيەكالى فرىس :

- ۱-دەبەزانلىكى كۈلىستۈلۈ و چەۋرى و ( كالورى-حرارى ) تالى يەكەي سودەمەندە بۇ جگەر كە ئەمەش ئە رەگ و گەلەكلىكىيەتى .
- ۲-بەسودە بۇ ھەۋكردن و ھەل ئاۋسان .

۲-رەگەكلىكى ھىمەن كەرمەيە .

- ۴-فېتەمەن ( E,A,C,K,B ) و كانزاكلىن كە فراكتۇزىيان تىيەيە و كۈمەلىك ئە كاربۇھىدرا تەكان كە يارمەتيدەرى ئەش ئە توش بوۋنە بە شىرپە نەجەي قۇلۇن .
- ۵-بەسودە بۇ پىست بەشۈمەيەك كە يارمەتى دەمات كە نەرم و جوان و تەندروست بىت .
- ۶-رېزۇمىيەك ئە رېشالەكالى تىيەيە كە كۈلىستۈلۈ خىراپ ( LDL ) كەم دەماتەۋە و كۈلىستۈلۈ باش ( HDL ) زىاد دەمات . ھەرمەيا رېشالەكان سەرچاۋى قەلەچۈ ئە خوشى شەكرەن ئە رېگەي مۇنى گۈلۈكۈز لەۋ خوارەمەنئانەي دەيقۇن .
- ۷-سەرما بۇن و ئەنفلۇنزا : بوۋنى رېزۇمىيەك ئە فېتەمەن C ھۈكەي نەمانى كۈكە و ناۋى لوت-ھەرمەيا فېتەمەن C ھۈكەي پىستىكى جوان و تەندروستە .
- ۸-دەرە ھەۋكردنە : بوۋنى فېتەمەن A ھۈكەي مانەۋى دىۋارەخانەكانە بە شىۋەيەكى تەندروست كە ھاندەرە بۇ بەھىزبوۋنى دىۋى ئەۋ زىندەمەنئانەي كە ھۈكەي نەخۇشىن .
- ۹-فېتەمەن K ئەم بەرۋىۋەمەدا يارمەتيدەرە بۇ گېراندەۋى ئەش بۇ بارى ناسايى .

پىكەتەي فرىس ئە ۱۰۰ گرام :

سەر حرارى : ۵

فېتەمەن C : ۲ مىلگ

مادە رېشالەكان : ۲.۲

### كالىك

ئەم جۈرە مېۋىيە سەرچاۋى ئەزانراۋە كە ئايلا ئە  
ئەفرىقىيا يان ئاسىيا ۋە مې . ۋە كارىكى گرانە بزانىن  
كەى ھاتۋەتە بەرھەم يەكەم جار بەلەر ئەۋمى تۋۋى  
كالىك ۋە خەيار زۆرۈر نىزىكن ئە يەكەۋە . ئە  
ھىندىستان نىزىكەى ۲۰۰۰ مىسر نىزىكەى ۲۴۰۰ ئەگەر  
ئەم مېۋىيە پىنەگات ۋە بىخۇرىت ھۇكارى (پشانەۋە  
يە ۱۸ جۈر ئە كالىك ھەيە ۋەك كالىكەى



(KIWAN- كالىكەى شەھى-كالىكەى كەنارى شەمام )

سۈۋە تەندىرۈستىيەكالىكەى كالىكەى :

۱-دەۋلەتەندە بە قىتامىن C ۋە پۇتاسىيۇم ۋە تىرشى پانتوتىنىك ۋە قىتامىن B۶، دژبە بەرز  
بوۋنەۋمى پەستانى خۇن ۋە خۇشى يەكالى پىست ۋە سوۋرى خۇننە .

۲-بوۋنى قىتامىن K يارمەتىدەرى ئەشە بۇگەرەنەۋمى ئەش بۇبارى ئاسايى خۇى .

۳-فسفۇر ( ۱۰۰ گرام رىژمى ۴۰٪ ) پىنۋىستىيەكالىكەى رۇژنە دەمات ) بەئام مەبەست ئە بوۋنى  
فسفۇر ئە خۇراكمان دا چىيە ؟ دروست بوۋن ۋە پتەۋكەردنى نىسقان ۋە دانەكان يارمەتىدەرى  
ئەشە بۇبەكارەينانى كارىۋەيدرات -چەۋرى-دروست كەردنى پىرۋىتەنەكان بۇ پارىزگارى ۋە  
گەشە ۋە تەندىرۈستى شانە ۋە خانەكان . پىنۋىستى دروست بوۋنى ( ATP ) ە كە گەردىلەى  
كۆكەردنەۋمى ۋەزىيە ئە ئەش دا يارمەتى كىرۋىۋى ماسۈلەكان . چالاك كەردنى گورچىلە ۋە  
پارىزگارى ئە پىك ۋە پىكى لىدانەكانى دى .

۴-پىژمەكى بەرز ئە پىشالەكان ئەخۇدەگىرت- پىشالەكان ئە كۈلىستۈلنى خراپ ئە ئەش  
دا كەم دەماتەۋە . زىاد بەكارەينانى پىشالەكان ( LDL ) كەم دەماتەۋە ( كۈلىستۈل  
خراپ ) ھەۋەرھا ( HDL ) كۈلىستۈلنى باش زىاد دەمات . ئەۋ پىشالەكانى كە ئە كالىكەى دا  
ھەيە يارمەتى ئەئاجۇكەردنى ئەخۇشى شەكەرە دەمات ئە پىگەى سۈر دانان ۋە مژىنى كلوكۇز  
ئە خوارەنەكان دا كە بەكارىان دىنن .

- ۵- سەرما بىردن و ئەنفلونزا: بىوونى رېژىمىيەك ئە قىتامىن C ھۆكارى نەمانى كۆكە و ناوى ئوت- ھەروما قىتامىن C ھۆكارى جوانى و تەندروستى پىستە.
  - ۶- كانزاي و توغى گىرنگ ئە baliemalden دا وەك كالىسىۈم يارمەتىدىمى بەرگى لەش- موومگان- نىنۇك كە بە شىۋىيەكى تەندروست درموشاۋە دەپىت.
  - ۷- دژە ھەۋگىردن: بىوونى قىتامىن a ھۆكارى مانەۋى دىۋارەخانەكانە بە شىۋىيەكى تەندروست كە ھاندەرە بۇ بەھىزىۋون دژى ئەۋ زىندىمورانەى كە ھۆكارى نەخۇشىن.
  - ۸- رېژىمىيەكى زۆر ئە ناوى تىايە كە يارمەتىدىمى پاك كىردنەۋەى ئەشە.
- مەترىيەكانى پەيۋەست بە كالكە: .
- ۱- ئەگەرى تىك چوونى ھەيە , بەئام چارەسەرى مانەۋى و تىك نەچۋنى ئەۋىيە كە ئە ناۋدا ھەئىگىرى كە تىكەن بىت بە كالىسىۈم و ترشى ئەمىتى راستەوخۇ دۋاي لىكردنەۋە.
  - ۲- ھەن بژاردنى كالكەكى نەرم. بۇ ئەمەش ئەبىت ئەۋانە ھەئىزىرىن كە گۈنىسان ئە خەرى دەتكەكانى بىت كاتى رەۋەشاندى.
- شىتىكى سەرنج راگىش ئە كالكە دا: كە ئەبەر ھەتاۋىكى گەرم دابىرنىت زىاتىر سارد دەپىت.
- ۲- دەپىت بە ئاگا بىت ئە زۆر خواردنى - گەر نا توۋشى سىك چوون دەپىن و نازار ئە قورگ دروست دىكات.

پیکهاتهی کانهك له ۱۰۰ گرام:

بیټا کاروتین: ۲۰۲۰ ملگ

کالسیوم: ۹ ملگ

پروټین: ۱،۸۴

الکافه: ۱۴۱ کگ

فوسفور: ۱۵ ملگ

کاریبوهیدرات: ۸،۱۶

فیتامین B۲ النیاسین: ۰،۷۲۴ ملگ

مهکنیسیوم: ۱۲ ملگ

B۵ حمج البانتوپینیک: ۰،۱۰۵ ملگ

الریبوفلافین فیتامین B۲: ۰،۰۱۹ ملگ

الپیامین فیتامین B۱: ۰،۴۱،۰ ملگ

ناسن: ۰،۲۱ ملگ ناسن: ۷،۸۶

فیتامین B۶: ۰،۰۷۲ ملگ

فیتامین C: ۳۶،۷ ملگ

فیتامین E: ۰،۰۵ ملگ

فیتامین K: ۲،۵ ملگ

ماده ریشاییه کان: ۰،۹

چهوری: ۰،۱۹

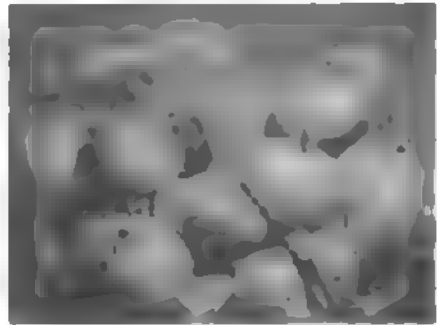
فیتامین A یعادل: ۱۶۹ ملگ

المیاه: ۹۰،۱۵ گرام

الزنك: ۰،۱۸ ملگ

## پىيازى زەرد

زىاتىر لى {4000} سالە پىياز بەكار دەھىنرىت وەكو چارسەرى پزىشكى وە پزىشكە يۇنانىيەكان بۇيەكەم چار پىيازىيان وەكو چارسەر بەكارھىناو . پىياز بەكار دەھىنرىت لى چارسەر كوردى بىرىندار بون وەكو كوردى (سى) كوزىر .



لەماوى جەنگى جىھانى دووم وەدەرىزى لىم سەدەيە پىياز بۇتە سەرچاۋەيەكى سەرمكى لەدروست كوردى دەرمانە مىللىيەكاندا، وە سەرچاۋەي بەشى زۆرى دەرمانەكان بە پىياز دىكرىت . وەتئىيىنى كراۋە بەدانانى بەشىكى بچوك لەزىر پىنخەنى خەوتندا دەيىتە ھۆى كەم كوردەۋى خەۋ (كەم خەۋى) پىياز تەنھا دەرمانەند نىيە بە ( پۇتاسىيۇم ۋىتامىن ) وىترشى فۇلىك و زىنىك ( توتىيا ) و سىلىسىۋم و رىشال و ماددەى خۇراكى تر بەلكو (etalof) تىدايە ھەردوۋ ماددەى خۇراكى دىيارى كراۋى ( كىرسىتىن وىروستە جىلاندىن A )، وەنەم دوۋ مادە خۇراكى يە تايە تەندى لەدات بە پىياز زور سودى تر كە پىنويستە بۇتەندروستى مەۋۇ . پىياز بەكار دەھىنرىت بۇ خۇ پاراستن لى نەگەرى شىرپە نەجە وەكارىگەرى ھەيە دواى شىر پە نەجە بە بونى پىنكەتەى دەرمانەند بە السىلىنوم و كىرسىتىن كەيەكەمىيان دىزى ئۇكسىدە نەلەشداۋ وەنام دەرمانەىكى باشە بۇپارىزگارىكردن لەلەش وەھەرۋەھا سەۋرەنەنىت لەزىادكوردى خانە شىر پە نەجەيەكان وە پارىزگارى كوردن لەگەشەى وەمادەى دووم ( كىرسىتىن )، وە نەم ماددەيە نەيىتە ھۆى رىنگرى كوردن لەچالاكى خانە شىر پە نەجەيەكان وە پارىزگارى نەكات لى تەندروستى دل و بۇرى خوين . پىيازى سەۋز نەمەيان تەنھا مادەكە لەناۋى دا (البروستا جىلاندىن) تىدايە . البروستا جىلاندىن A تواناى فراۋان بونى بۇرى خوينى ھەيە وەنەيىتە ھۆى كەم كوردەۋى خەست بونەۋى خوين كەنەمەش نەيىتە ھۆى كەم بونەۋى پەستانى خوين وە رىنگرى ( سەكتەى دل )، وەنەيىتە ھۆى زىادبونى شەمىيەت وەھەرس . پىياز نەلىسىن لى تىدايە كەبۇنى زور تىزى پىنەبەخىيەت وەنەيىتە ھۆى چاۋ كزانەۋە وەپزاندىن فرمىسك بۇ نەۋ كەسانەى

که خواردن نامادده مکات. و نه م بونه نه بیتنه هوی بژانی ترشه لۆکه کان زیاد کردنی نارمزی خواردن .

وه پياز گه ئینگ سودی تری لیومر دمگیریت بۆزور لایه نی تر له چاره سدری هه و کردنی گه دمو پوگانه و می وه جولانده و می ناتو اوای گه دمو ناتو اوای هه رس و نه مانی نارمزی له خوراک. سووده ته ندروسته کانی پیازی زهره :

۱- که م خونی: پیزه یه کی زور ناسن له پيازدا هه یه که سودی زوره له چاره سدر کردنی که م خونی دا .

۲- خه سته بونه وه ( که م به سته له خه سته بونه و می خونی ته نه نا له پیزه کی خواردنی نی و می پیازی کی مام نا و نه ندی تازه بۆزانه دمبیتنه هوی که م بونه و می پیزه کی کۆلسترۆل له خونی دا , تار پیزه یه کی زور و هاوکاری نه کات له که م کردنه و می سه کته ی دن .

۳- پیاز پیزه کی نه کات له هه و کردن و مسنور دانه نی ت بۆه و کارمکانی ( ال چگرا بات هه و کردن ) بۆنموونه هه و کردنی جومگه کان و لینچی جومگه کان .

۴- پیاز به ره نگاری به کتری له بیتنه وه به تاییه ته به کتری ای کۆلای وه ( السالونیلا ) , وه یه چالا که دزی نه خوشی ( سیل ) وه هه و کردنی بۆری میز به تاییه ته هه و کردنی میزه ندان .

۵- په ستانی خوین نه گهر پیاز بخوریت به خاوی یان به لیفرای هاوکاری دا به زانده نی په ستانی خوین نه دات به یون کردنه و می خوین و که م کردنه و می مهینی , وه توانده و می چه وری به ناتهن دروسته کان تینیدا .

۶- کۆلسترۆل . خواردنی پیازی کی هه باره مامنا و نه ند هاوکاری نه کات به شیوه یه کی فراوان له پیزه کی په ستانی خوین , که م کردنه و می کۆلسترۆل و به شیوه یه کی باش پیزه کی نه کات له سه کته ی دن

۷- غدیة الوقایه ( oturf-edirahccasoglio ) پیاز پاریزگاری نه کات له و به کتری سود به خشانه ی که له قۆلۆندان و هاوکاری که م کردنه و می نه گهری توشبون به ژیر په نه جی کۆلۆن نه کات .

۸- برسیتی وه نه نا و سانی ورگ زیاد کردنی پیاز بۆ خواردنه کانت نه بیتنه هوی که م کردنه و می

ھەنئاسانى ورگ و برىتى بەردەم

۹- نەخۇشى شەكرە كرۇمى پىياز ھاۋكارى نەخۇشى شەكرە نەكەت ۋە كاردانەۋمى باشى  
نەبىت نەكەم كىرەنەۋمى رېزەي نەنسلېن و كلو كۆز

۱۰- پىياز بۇياكرەنەۋمى خۇن يارمەتى دەرە

۱۱- كىشەي گورچىلە :- نەكلىرى ھەندىك ناۋچەدا ئاۋى پىياز نەكرىتە گونچەك ۋە  
بەمەبەستى ۋەستاندى زىنگانەۋمى گونچەك .

۱۲- ھەنۋەرىنى قىز :- بەكارھىنئانى ئاۋى پىياز ۋەلىدانى نە پىستى سەر دوۋجار  
نەھەتتەيەكدا بۇماۋى دوۋمانگ نەبىتە ھۇى دوۋبارە گەرانەۋمى گەشەي قىز، كە نەمەش  
نەروى ماددىە ۋە برىكى كەمى تىنەچىت بە بەراۋرد بە ماددەمەكلى تىر .

۱۳- پىياز نەبىتە ھۇى چالاك كىرەنى سۈرى خۇن و بەھۇى ئارقى كىرەنەۋمى ۋە سۈدى ھەيە  
بە كەشكى سارد دۆز بەكتىياۋ ئاۋ نەنفلۇنزا بە ئارقى كىرەنەۋمى سارد كىرەنەۋمى نەش .

۱۴- لاۋازى نە يەك جووت بون :- پىياز نەبىتە ھۇى ۋورژاندنى نە يەك جووت بون ۋە زۆر  
بەھىزە بۇ نەۋ لايە نە ۋە نە رىز بەندى دوۋمەدەيە .

۱۵- لاۋازى ئىسك :- پىياز نەتۋانېت رىگىرى بىكات نە شكاندى ئىسك، ۋە بەشىۋە يەكلى  
تايىت بۇنەفرەتان كەزىياتر تىرسى توش بون بە پىكان بە شكاندى ئىسكىان ھەيە .

۱۶- ھەناسەدان :- تىكەنەيەك نە ئاۋى پىياز ھەنگۈين و (۲-۴) كەۋچك چاي بەكارھىنئانى  
نەم تىكەنەيە بۇرۇنە نەبىتە ھۇى ھاۋكارى (الفاك السائل بۇرۇنە نە دوست بونى شىۋى  
تىر .

۱۷- دۆز بەكتىياۋ :- نەكەت سەھەر كىرەنە پشۋەكاندا بۇھەر شۋىنېك بۇيىن پىۋىستە پىيازى  
نەۋ شۋىنە بەكاربىنېن چۈنكە پىيازى ھەرنەۋچەيەك دۆز بەكتىياۋ تايىت بەخۇى ھەيە  
بۇيە پىۋىستە پىيازى نەۋ ناۋچەيە بەخۇىن كە بۇى نەچىت تا نە ۋەكتىياۋانە پىارېزىت  
كە نەۋ ناۋچەيەدا ھەيە كە گەشتى بۇ نەكەيت .

۱۸- بۇھەۋكەرتى بۇرىي مېزە ئىدان ، پىشاندىنى پىياز نەۋ ئاۋاۋا دۋاتر دەتۋانېن ئاۋى  
پىياز كە بىگرىن و پاش سارد كىرەنەۋمى دەتۋانېن بىخۇنەۋە . نەمەش دۆز بەكتىياۋە  
يارمەتىمان دەمەت نەكەت سۋتاندەۋمەدا .



بیکهاتهی پیازی زمرده ۱۰۰ گرام:

کولسترول: ۰ ملگ

کالسیوم: ۴٪

پروتین: ۲ گرام

ناسن: ۲٪

سودیوم: ۵ ملگ

کاربوهایدرات: ۱۴ گرام

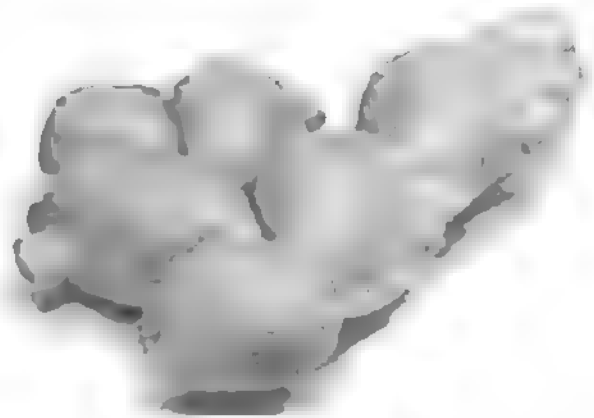
چربی: ۰٫۹

ماده دیشالیه‌کان: ۳ ز

ویتامین C: ۲۰٪

زەنجەفیل

نایا زەنجەفیل سوودی هەیە  
بۆ چارەسەری تەندروستی؟  
پیش نەوی یێنە سەر  
مێژووی زەنجەفیل، داری  
زەنجەفیل بوومکینکی غو  
هەلواسە، ئە ناو و  
هەواپەکی گەرمی باراناویدا  
نەرویت شیوازێکی بەهیزی  
جوانی هەیە، وە گۆلی



زەنجەفیل بە گۆلێکی زۆر جوان ناسراوە زەنجەفیل ئەگەڵ مروڤەکاندا گەشە کردووە و  
هەبووە بۆ زۆر بوار سوودی ئی و مردمگرت، بەهۆی بەکارهێنانی ئەناو خواردن دا ئەتوانین  
سوودی ئی و مرگرتن ئە بوارێ تەندروستی و جوانکاری و چا بەکاردنێ چەندەها  
بەکارهێنانی تر ئە هەموو بوارەکان دا سوودمان پی ئەگەیهێت ناسینی زەنجەفیل ئە لای  
مروڤ ئە ۱۵۰۰ دەستی پی کردووە و بەردەوامە.

سوودە تەندروستییهکانی زەنجەفیل:

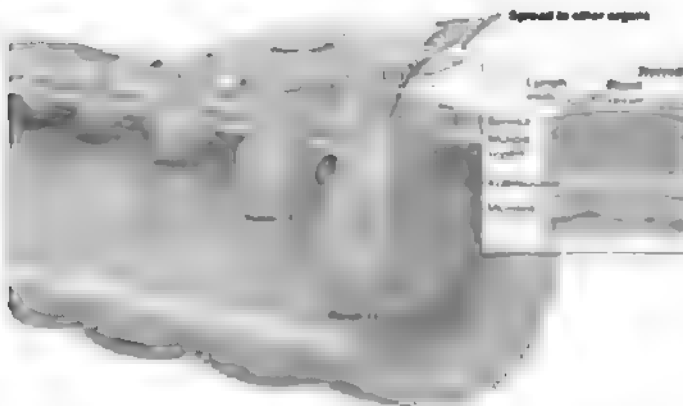
- ۱- وەکو ئەلایەن زۆرێکەو ناسراوە بۆ چارەسەری ئەخۆشەکانی دەرەو هەروەکو ( پیوودانی  
مار) ( کێشەکانی ناوومی ئەش) ( بەشی پێشەوی نافرەت) ( شیرپە ئەدی کۆلۆن گەورە)،  
ئەتوانیت چارەسەری ئەم ئەخۆشیانە بکات و بیانوستینیت.
- ۲- دژی شکستیهکانی ( دل تیکەلاتن) هەروەکو چاودیری کردنی بۆ سەر کەناڵەکانی  
گەدە و کۆلۆن یەکیەک ئە گرنگترین کۆنترۆلمان بۆدەکات.
- ۳- ئەشیوازە پزیشکەکاندا ئەتوانن سوودی ئی بپینن بۆ چارەسەری ( کۆکە، سەرماپوون،  
بپیننی باش) وە بۆ چارەسەرە پزیشکییهکان.
- ۴- سوودێکی زۆر گرتگی زەنجەفیل ( چای زەنجەفیل) بەکار دەهێنریت بۆ کێشەکانی گەدە و  
هینن کەرەمەیه و ئەم سیفەتە باشی تیا هەیە، وە بەکار ئەهێنریت بۆ کەم کردنەوی

نازار ، وە بەكارنەھيئەت بۇ چارەسەرى گەدە .

۵- زەنجەفیل بەكاردىت بۇ داۋ دەرمانى پزىشكى ، ئاسراۋە بە ( زەنجەفېلى جامايكى ) سوۋدى ھەرس كۆرۈن وە چەند نەخۇشەكى تىرىش وە ئەوانەى كە بەردى گۈرچىلەيان ھەيە ، وە ھەموو كىشەكانى بەردى مېزەنان

۶- چەند سودىك و تەندروستى يەكى تىرى ئەوانەى شەكرەيان ھەيە ياخود نەخۇشى دىيان ھەيە ئەبەر ئەۋى كە چارەسەرى خۇڧن ئەكات و دابەزاننى كۆيىستۈن .

۷- زەنجەفیل چارەسەرىكى گونجاۋە بۇ ئافرەتە دوو گىلانەكان ئەكاتى دلتىكە ئاتىيان دا ئەكاتى بەيانيان دا .



۸- شەربەتلىكى تازەى زەنجەفیل ، ئەتوانىن بەكارى بەيىنن بۇ برىنكە سوتۋايە بېچوگەكان وە پىستە بېزاركەرەكان ، ئەم شەربەتە چارەسەرە بۇ

ئەم جۈرە كەسانەى ئەم نەخۇشەيان تېدايە .

پۇنەكەى ئەتوانىن بەكارىبەيىنن ئە ئارايشتىگانى سوۋدى ھەيە بۇ سەردەروون و خانەكانى ئەش و كەم كۆرەنەۋى نازارى جومگەكان .

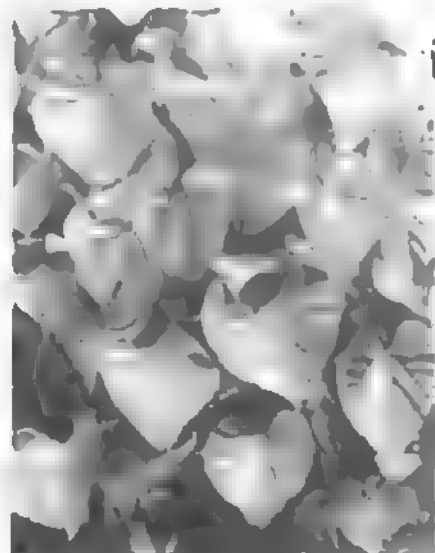
۹- زەنجەفیل ئەتوانى بەكارىبەيىنن بۇ كەم كۆرەنەۋى نازارى دان ھەرومكو ھەوگۆرۈن و وە ئەھەمان كاتدا بۇ پۇرى ھەناسە دژە بەكتىايەو و دژە كەروومكانە بە سۈشتى .

۱۰- وەكو داۋ دەرمان بەكاردىت و كە تام و چىزىكى خۇش ئەدات و ئەھەمان كاتدا سوۋدى ھەيە .

۱۱- زەنجەفیل ئەتوانىت بەكارىبەيىنن بۇ ئەو كەسانەى ئەيانەۋى كىشىان دابەزىت . ( پەرداخىك ناۋى گەرم ئەھىنن ، ھىنانى زەنجەفیل بە شىۋى ھاپاۋە يان ئە رنە بىدرىت ) ئەتوانىت بەكارى بەيىنن بۇ كىش دابەزانن .

(giloya) گیلویا

نهم سهوزمیه خواستیکی زوری لهسهره  
یهکینکه له جۆره باشهکانی سهوزه،  
لهدیر زمانهوه بهکارهاتووو بۆ داو  
دهرمانی پزیشکی و چارهسهری کیشه  
تهندروستییهکان. یهکینک له گرتگرتین  
سوودمکائی له بهواری جوانکاریدا بۆ  
مهساج بهکارنههینریت، نهم سهوزمیه  
بهشیومی وشکه له بازارمکاندا  
نهفرۆشیت و بهرچاو دمکهوینت.



سووده تهندروستییهکانی (giloya) گیلویا:

- ۱- توانایهکی چالاکی ههیه له پاک کردنهوی خوین دا.
- ۲- چارهسهریکی گونجاولو بۆ پهتاو نهم نهخۆشییهکانه (ههوکردنی بهینی ئیسهکهکان)
- زردووی له مندال داندال (نهخۆشییهکانی پینست) (ههوکردن لهسهر پینست دهرمهکهوینت  
بهشیوه زمرده پیسهکهی که یهته دهرموه) (چهوری سهروورگ) (سهومفان) (ههوکردنی سهو  
سنگ).

۳- دژه (helminthic) (مکافعه الیدیان).

۴- بهشیومهیک بهرگری دمکات دژی ههوکردنی نیوان جومگهکان.

۵- دژه (pyreticum).

۶- دژه ههوکردنه وککووز بهخشین و کاریکهری ههیه لهسهر جووت بوون.

۷- دژه نهفلوونزای بالندهیه و گواستنهوی نهخۆشی لهپیکهی میشولهکانهوه.

۸- (giloya) دژه ئوکسیدی بههیزی تیمایه.

- ۹- بەكارىت بۇ دى چارسەركردنى شىر پە نەكەكان.
- ۱۰- يارمەتى ئەدا ئەدزى دىزى كۆلىستزىنى بەرز. وە پەيۈمىندىي لەگەل دابەزىنى دىزى شەكر لەناو خوين داھىيە. بەكارىت بۇ كەم خوينى و پىكەكەوتنى خوارىن (حساسىت)
- ۱۱- زۆر بەھىز و گونجاو بۇ پاك كوردنەومى پىست.
- ۱۲- يارمەتى لەش ئەدات بۇ نەھىشتى دىلەراوگى.
- ۱۳- يارمەتى ئەدات بۇ دزە ھەوكردى كۆم.
- ۱۴- يارمەتيمان ئەدات ئە حالەتە ناسكەكاندا. بەگشتى وەكو (حالەتى ھەزم كىردن) ، لاوازى (pyrixias) لاوازى پەتا ھەوكردى بۆرى مىزلىدان.
- ۱۵- نىش ئەكات ئەسەر زۆر ئە كىشەكانى يەك جوت بون.
- ۱۶- زۆر باشە بۇ زۆرىك ئە نەخۇشپىيەكانى پىست (فرط) (hyperacidity)
- ۱۷- ناسراو بە سەوزىيەكى زۆر گرگ ئە پامالىنى دەورى بەكتىياكان
- ۱۸- خوارىنەومى شەرىپەتەك ئەم سەوزىيە زۆر بەسودە بۇ لاىردى پىستە مردوومكان.
- ۱۹- پامالىنى بەكتىياكانى ناو مىشك نىش پىكردى مىشك وە ھەولدىنى ئەھمان كات دا.



۲۰- رەگ و تونكلەكانى  
بەكارنەھىترىت بۇ  
چارسەركردنى بۆرى  
ھەناسە و (رەبۇ).

## ھەنار

يەككىگە ئە باشتىن جۈرەكانى ئاۋى  
مىو، زۆر گونجاۋە بۇ تەندروستىيەكى  
باش ئە بوۋى چاۋدىرى پزىشكى و  
بەرگى ئە ھەموو جۈرە نەخۇشەكان ،  
ھەنار كارىگەرىنى ھەيە ئەسەر  
بەرزىۋونەۋى پەستانى خوين ، تەسك  
بوۋنەۋى دەمارەكان ( نەخۇشەيە  
چەۋرىيەكانى دىل و شىرپە نەجە دىل و  
جەندە و نەخۇشەيەكانى مېشك و  
شىرپە نەجە مەمك و شىرپە نەجە  
پىنست ، شىرپە نەجە بۇرى ھەناسە ،  
پرۇستات، ئاۋگ ( سىرەم ) ، كۆلىستۇن ،



شەكرە ، سەۋەقان ، چرچىي ئەۋرگەنەي كە ئە پىش كاتى خۇياندا مىندالىيان ئەيىت. بۇ  
ئەۋكەسانەي چاۋ سەۋز و شەرابى سوور نەخۇنەۋە بۇ تەندروستىيەكى باش بۇ دىل.  
ئە ۱۰۰ گرام پىژمى ۲ ئەۋەندەي دژە ئۆكسىدە تىيىدايە بە بەراۋردىكىدى ئەگەل شەرابى  
سوور و چاۋ سەۋزدا ، ۋە تامىكى زۆر خۇشى ھەيە . زۆر چالاك و بەھىزە بۇرگە گرتن ئە  
بوۋنەۋى خوين ، چالاك كىردى سوۋرى خوين ئە ئاۋ دىل دا ، ۋە كارىگەرى ھەيە ئەسەر  
كۆلىستۇن باش ( hdl ) ۋە ئەھەمان كاتدا كۆلىستۇن خراپ ( ldl ).  
ۋە بەرگى كىردن ئە بەرزىۋونەۋى پىژمى چەۋرى ئە خوين دا .

سودەكانى تەندروستىيەكانى ھەنار :

۱- يارمەتى ئەش ئەدات پىشتىۋانى لىنەكات بەرگى لى ئەكات ئە تىۋوش بوۋن بە زۆرىك  
ئە جۈرەكانى شىرپە نەجە . پىژمەكى زۆرى دژە ئۆكسىدى تىايە ھەرومكو ( flavenoids )

ھەر ئەبەر ئەم ھۈيە بەرگىرى ئەكات و دىرى تەشەنە كىرىن و بىلەۋىۋىنەۋى زۆرىك ئە جۈرەكانى شىرپە نەبەيە ، ئەبۋارى پىزىشكىدا زۆر تىشكىيان خىستۈتە سەر خۋاردى ئەم مېۋىيە بۇ تەندىرۈستىيەكى باش بۇ ئەۋانەدى كە كىشىيان دانەبەزىت ھەر ئەبەر ئەم ھۈيەيە خۋاستىكى زۆرى ئەسەرە .

۲- يارمەتى ئەدات ئە رىگەگىرتن ئە دروست بوۋى چەۋرىيەكانى ناۋ لولەكانى خۋىن سەۋمقان ، شەكرە ، ئەبەر ئەم سىفەتە باشانەى ھەنار ، پىق بوۋى و ناۋسانى دەۋرى دەمارەكان يان بۇ شىكسى سەۋمقان و يارمەتى دەدات بۇ رىگىرى و ئەھمان كات دا چارەسەرە بۇ ئەم نەخۇشيانە ھىچ بەلگەيەك نىيە لەسەر ئەۋى ھەنار يارمەتىمان بىدات ئە چارەسەرى ئەم نەخۇشيانەدا .

۳- زۆر كەس سوۋدى لى دەپىنن دىرى نەخۇشىيە بچۈكەكان .

۴- يارمەتى مان ئەدات ۋە دىرى مەترسىيەكانى جەلەدى دى و چەۋرىيەكانى دى و نەخۇشىيەكانى دى و مىشك . خۋاردى ھەنارىك ئەتۋانى يارمەتى ھاتۈچۈى خۋىن ئە ناۋ دى دا بە شىۋەيەكى ناسايى بىدات ، ھەنار رىگىرى ئەكات ئە شىۋمزانى كۈلىستۈلۈى خىراپ ۋاتە خۋىنئەبەرەكانى دىلمان ئە پارىزى ئە چەۋرىيە خىراپەكان .

۵- بە سەرچاۋىيەكى دەۋلەمەند دادمىزىت بۇ دەستەكەۋىتى زۆرىك ئە قىتامىنەكان ، سەرچاۋىيەكى سىرۈشتى A,C,E ترشى ھۈلىكە .

۶- ئەم يارمەتىدەرىكى زۆر باشە بۇ ئەۋى مىندال ئەكاتى خۋىيان ئە دايك بىنىت ئەۋەك پىش ۋەخت ، ۋە يارمەتى ئەۋ ۋە دوگىيانە دەدات بۇ ئەۋە ئەكاتى بوۋى كۈرپە لەكانىيان دا كۈرپە لەيەكى تەندىرۈست بى و بە كىشىكى گونجاۋ .

۷- رىگىرى ئەكات دىرى خۋىن بەرىۋىن بە شىۋەيەكى تەندىرۈست ئە بەرىۋىنى مەدەدى ناسن تىدا ، كەس خۋىن ئەبىتتە ھۈى لاۋاز بوۋى و گىزى .

۸- ( نەخۇش مىشك ) ئەتۋانى رىگىرى بىكات ئە دىرى تىۋوش بوۋى ئە نەخۇش مىشك بە تايىت ئە بەسائاچۋان دا .

- ۹-زۆرىك ئە ولاتان بىروايان هېناۋە سەلىنراۋە بەۋى ھەنار يارمەتيدىرىكى گونجاۋە بۇ  
 بۇشتى خاۋە مردوۋمگان و ھاتنى پىنستى تازە ، نەپىتە ھۇى بىگىرى دۇى ھەۋكردنى  
 پىست و ناسك كىردنى پىست.
- ۱۰-ھەنار بە دىئىاي نەپىتە ھۇى يارمەتى دانى. دۇە ئۇكسىدە پىشتىگىرى نەكات ئە  
 سىستەمى بەرگىرى.
- ۱۱-ئە پال نەماندە بەشىكى زۇرى دۇە ئۇكسىدى تىايە ۋە ئەۋانەشە ئە بەشىكىياندا دۇە  
 ئايرۇسى تىدايى.

پىكھاتى ھەنار ئە ۱۰۰ گرام:

السعرات العراربىة: ۷۷

حمص الفوليك: ۳۳،۱ مىكروگرام

پوتاسىيۇم: ۲۰۵ مىگ

النحاس: ۱ مىليگرام

مادە رىشانىيەكان: ۳،۵ ز

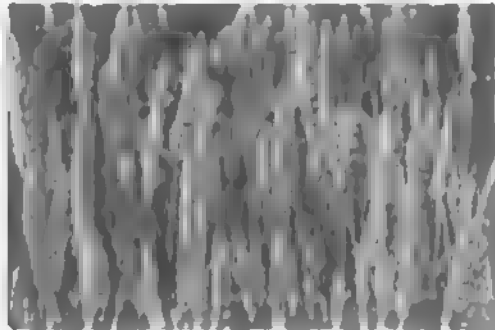
فيتامين C: ۸،۹ مىليگرام

فيتامين K: ۱۴،۳ مىكروگرام



## گەنم

لە دێسەر زمانەوه گەنم  
سەرچاومێهکی خۆراکی سەرەکیه  
مروڤهکان وه بونه و مرمکەکانی تریش ،  
لە هەموو ئەتە و مکاندا گەنم  
سەرچاومێهکی سەرەکی خواردنەوه  
کوردستانی خوشمان زۆری تێیدا  
ئەچینریت وەبێ لە جوهرەکانی نان



و مگو چیش بەکار ئەهینریت و مگو ساومر و قەرە خەرمان.

سوودە تەندروستییهکانی گەنم :

١- گەنم سەرچاومێهکی سەرەکی نابوری وه سەرچاومێهکی وزه به خشه ٣٠٪ خۆراکی گەلۆری  
لە ناسیادا سەرچاومێهکی گەنمە ، بەلام ئیستا ریزمکەکی بەرزبوتهوه لە وڵاتی ( ناسیا ،  
ئەفریقا ، هیندستان ) ، هەرچون ٨٠٪ تا ٧٠٪ وزمان ئەداتی ئەگەر بیت وه بەراورد بکیریت  
نرخێکی هەرزانی هیه و به ناسانی دەستمان دەکەوێت و وزه به خشه .

٢- ماددە هەرس کەرە : هەرس ئەکەری ماددە ریشائیهکان هەرومگو ( pectin )  
( cellulose ) یان ( hemicelluloses ) ، ئەمانە تیاپانهیه لە دەرەوی گەنم دا  
ئەیان بەستیتەوه بەشەکانی هەرس کردن لە نیوان کۆلۆن و سک دا وه ناپهتیش ناهیلێت  
ماددە ریشائیهکان یارمەتی ئەیات بۆ لابردنی ( jalucose ) لەناو خواردنیان دەست  
بەسەرگرتنی شەکر لەناو خوێن دا .

٣- ( پڕۆتین ) هەموو جوهرەکانی پڕۆتینی تێدايه لە هەموو جوهرەکانی گەنم دا . ئەگەر بیت  
بەراورد بکیریت ریزمی پڕۆتین لە برنج دا کەمتره و مگ لە گەنم دا ، پڕۆتین لەناو گەنم دا  
دەکەوێتە بەشە هەستیارمکانیهوه ، پڕۆتینهکە لەناو پاستی گەنمەکەدايه بۆاوەبیتەوه  
بە بەشەکانی تریدا ئەو جوهرە گەنمانە پڕۆتینیان تێدايه بریتین لە هەرومگو  
( ئەلبومین ) ( گلوبۆتین ) ( پڕۆلامینیس ) ( گلیادین ) ( گلیوتلین ) ئەمانە ناسراوه بە

پروتىنى ( جلاتىنى ) شىۋازىكى شازى ھەيە لەشىۋى دىۋى ئاۋدايە ( بەخىرايى لە لەش دا بلاۋ نەبىتەۋە ) نەم شىۋازە ئاۋىيە لە گە نى تاپۇدا ھەيە ۈك لە جۇرەكەنى گە نەم دا، رىزەي پروتىن لە گە نەم دا ( ۶-۱۲٪ ) lysine ) نەم ماددىيە نەمەيە بە شىۋەيەكى گىشتى كەم لەناۋ گە نەم دا. لە وشكەكانى تىردا ھەرومۇكو ( نىسك ، نۆك ، فاسۇليا ) . ھتە. دىۋەنەندە بە ماددىيە ( lysine ) بە نام رىزەيەكى كەمى ( methionine ) بە نام گە نەم بەم ماددىيە دىۋەنەندى.

۴- چەۋرى يا وزە تارادىۋى ۱-۲٪ لە گە نەم و بىرىچ و گە نەم شامى ۲٪ ى لە زۇرىنەي چەۋرى تىدايە لە گە نەم كەي و ئاۋەكەي ۋە چەند شتىكى تىر لەدەنكەكەي چەۋرى بەشىكە لە پىنكەتە چەۋرى سىانى لە پالامىتىك چەۋرىيە تىرشەكان ھەرومۇدا دەنكەكەي پىنكەتەي چەۋرىيە فۇسفاتىيە و لىشىن.

۵- كانزاكان ۹۵٪ لە كانزاكانى فۇسفات و كىرىقات لە مەغنىسىۋم و پۇتاسىۋم و كالسىۋم بەشىكى گەۋرە لە فۇسفۇر لە دەنكەكەيدايە كەمىكىش پىنكەتەي ئاسنى تىدايە.

۶- فېتامىن : دەنكەكانى بە تەۋاۋەتى سەرچاۋەيەكە لە فېتامىن B كە دەستت بىكەۋىت باشى نەم فېتامىنە بۇ كارى دەرھاۋىشتىن پىنكەتەۋە فېتامىن B پىنكەتەۋە لە فېتامىن A, C. پىنكەتەۋە لە دەنكەكەي بىچۇكى كارۇتىن. بۇنى دەنكەكان دىۋەنەندە بە فېتامىن E. دىۋەنەندە بە فېتامىن ( O ).

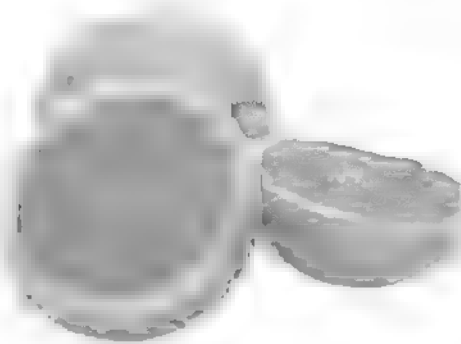
۷- ھۆرۋەنەكان. دەنكەكانى پىنكەتەۋە لە ژمارەيەكى زۇر لە ھۆرۋەنەكان. نەگەرتەۋە بۇ ئەمىلىن رەۋىشتى ۋايە الامىلىزى زۇرە ۋە بىرۇتىياز زۇرى نىسبەتەكەي تىيا ھەر خۇى تىايەتى. نىرخى نەم خوارەنە بە ھارۋەي كارۋانەۋى زۇرە. بە ھارۋەيى نەم خوارەنە دىگۋىنى بۇ چەند شىۋەيەك. ۋەكۇ شتەۋى الكرىيات eeks – ۋە بىرژانن . ۋە كۇلەنن.

۸- سەرچاۋەيەكى بەھىزە بۇ پروتىن .

۹- سەرچاۋەيەكى بەھىزە بۇ كانزاكان بە تايىت كالسىۋم و فۇسفۇر و مەغنىسىۋم و ئاسن و زىنگ نىسبەتىكى بەرزى فۇسفۇرى بەسۋەدە. مېۋە و سەۋزەكان ھەژارن لە فۇسفۇرۋا دەنكەكان پىر كەرمۋە نەم كەم و كورتىەن.

سندى

ھەممۇ كەس ئەۋە دەزانى كە  
كۆمەلى ئىمۇيە. كە دەۋلە مەندە بە  
فېتامين (C) پىنۇستىيەكانى  
بۇزانەمان تەۋاۋ دەكات. ھەر  
ئەبەر ئەم ھۇيەيە كە زۇر مۇۋە  
ھەيە يان پىرتەقال دەخوات بە  
شىۋەي خوارىدە يان شەرىپەت بۇ



پىرگەندەۋى فېتامين (C) ئە لەش دا ۋە چەندەھا سوۋى دىكەي ھەيە كە ئە خوارىۋە  
ئامازەي پى دەمەين.

سوۋە تەندىروستىيەكانى سندى:

۱-سندى سوۋىكى باشى ھەيە بۇ گۇرپنى ماددەكان يارمەتى دەكات بۇ ئەۋەي شۇنىكى  
باش بىۋزىتەۋە بۇ كېش دابەزاندىن.

۲-بەئام يارمەتى نادات بۇ بەشى ھەرس كەرن ئەگەل ماددە پىشائەكاندا ئەكاتى ھەرس  
كەرنى خوارىن يارمەتى دەكات بۇ ئەناۋىردىنى ماددە ژمەراۋىيەكان و ھەر ئەبەر ئەم  
ھۇيەيە كە سندى بەكارمەھىنرىت بۇ دابەزىنى كېش كە زۇر گىنگى ھەيە و كېيەرى زۇرە.

۳-سندى بەۋە ئاسراۋە كە يارمەتى دەكات ئە بوۋارى پزىشكى دا ئەكاتى ھىلاك بوۋن و  
پىنخەۋى.

۴-خوارىدەۋى شەرىپەتىكى سندى دەتوانىت يارمەتى بەكات ئە دەست بەسەرگەرنى  
كۆلىستىرۇن دا ۋە پاك كەرنەۋەي چەۋرىيەكانى خۇن ۋە كۆنەندامى ھەرس كەرن.

۵-ھەرۋەك زۇر كەس دەزانى يارمەتى دەكات بۇ ۋەدېنى و بۇ (فېتامين C) گۇرپنى يان  
بەرگى كەرن ئەسەرماۋ پەتا ۋە ھەرۋەھا دابەزىنى بەرژىۋونەۋەي پەلى گەرمى لەشى  
مۇۋە.

۶-خوارىدەۋى قومىك تەنھا بە شەرىپەتى سندى يارمەتى دەكات بۇ راگەرنى

تەندروستییه‌کی باش.

۷- به تیکه‌ن کردنی سندی ده‌توانین داو و دهرمانی پزیشکی دروست بکه‌ین. ده‌توانیت ده‌بیتته هوی وەستانی شکستی و نه‌خوشیه‌کان و وه چاره‌سهرینکی باشه. نه‌مه شتینکی زۆر باشه له‌وانه‌یه بپیتته ماده‌یه‌کی ژمه‌راوی بۆ له‌ش.

نامۆزگاری:

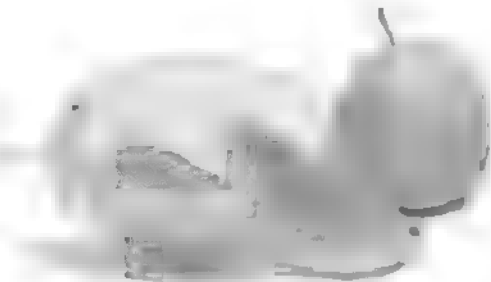
۱- شتینکی زۆر باش له‌کاتی خواردنی داو و دهرمانی پزیشکی به پزیشکه‌کان بلێن ده‌توانین به خواردنه‌وه‌ی شه‌ریه‌تی سندی له‌گه‌ن داو و دهرمانه‌کان دا چاره‌سهرینکی تەندروسته.  
۲- به‌نام ناگاداریت بۆ نه‌و که‌سانه‌ی که نه‌خوشی دهرونیان هه‌یه له‌کاتی به‌کاره‌ینانی داو و دهرمانی تەندروستییدا له‌ کاتی خواردنه‌وه‌ی سندی دا.

پیکهاته‌ی سندی له ۱۰۰ گرام:

کالسیوم:	۱۲
پروتین:	۰.۷ گرام
ئاسن:	۰.۱ مگم
کیلۆکالۆری	۲۰
کاربوهیدرات:	۶.۵ گرام
چه‌وری:	۰.۱ گ
ماده‌پیشاییه‌کان:	۱.۹ گرام
ویتامین C:	۲۹ مگ

## جواڧه

نەمە جۆرە دارىكى بەھىزە كە  
گەشە دىمكەت لە وئاتە  
جوانەكانى سەر دىمىيا وەك  
( وئاتانى ناسيا ) وە ھەروھە  
خوارووى نەمەرىكا، وە  
بەرزىيەكى تاومكو نىكەى ۱۵  
پىن يە، گەئاكەى رەنگىكى



تارىكى ھەيە، وە گۆلەكەى ( سىي يان سوورە ) وە تويزالى دىرمووى سوزە، بەئام دىمكەكەى  
زەردە يان رەنگىكى تاومىي ھەيە وەك رەنگى قوڭ لەكەتى پىنگەيشتىنىدا. ھەيائە سېيىيە و  
ھەيائە سوورە و ھەيائە پەمەيىيە. نەم مېومىيە بە نىكەى ( ۴-۱۲سم ) گەورە دىمىت لە ھەمان  
كاتىشدا، بە پىنى شىوازەكەى جۆرەكەى دىمگۆرەت. زۆر دەخوړىت لەبەر نەومى بەشى ناومەكەى  
ماددەيەكى خۇراكى چاكى تىندايە نەم جۆرە مېومىيە بۆنەكەى ھەمان بۆنى لىمۇيە بەئام  
وەك و لىمۇ تىز نىيە. شىرپە يان ترشە دىمكەوئتە سەر جۆرى شىوازى گەيىنەكەى.

سوودە تەندروستىيەكانى جواڧە:

- ۱- كۆلىسترولى تىندا نىيە وە ماددەيەكى كەمى ھەرس كەردنى كۆلىدەراتى تىندايە، نەمانەش  
بۇ دابەزىنى كىش باشە.
- ۲- ماددەى كۆى كۆلىدەرات وە ماددە خۇراكە رېشالىيەكانى تىندايە سوودىان ھەيە بۇ سەر  
كەم كەردنەومى كۆلىسترولى و ناستى شەكر لەناو خوړن دا.
- ۳- نەم سەرچاومىيەكى زۆرى باشى قىتامىنەكان و رېشالىيەكان و ماددەكانە.
- ۴- بۇ جوانكەرى و ساف كەردنى پىنست لە ھەمان كاتىشدا بۇ چارەسەر كەردنى كىشەكانى  
پىنست. وە دىمگۆرەت بەكالى بغوړىت. وە دىمگۆرەت دىم و چاومان بە ناو بشوړن وە دواتر  
دىمگۆرەت، نەم مېومىيە يان گەئاكەى بىخەيىنە سەر پىنستمان.
- ۵- ( جواڧە ) زۆر دىمگۆرەت بە ( قىتامىن C ) وە كارىگەرى ھەيە لەسەر كىشەكانى نەزۇكى

پىاوان ، ھەروەك بە ھۆى ئەومى كە كلۆى تۆۋ و ئىنجى يان كىشەكانى تىرى ئەم ماددىيە دەپنە ھۆى سارىزكردنى بىرىنە كە لەكاتى پىنۇستىدا بەكار دەپنە.

۷- ئەمە كارىگەر يىيەكى زۆرى ھەيە بۇ ۋەستاندە ھۆى خوين بەكار دەپنە تىرى ئەكاتى بەربوونى خوين دا ، بەشە بچوگەكانى ناومى ئەش لەش خوين بەربووندا.

۸- يارمەتى دەمات بۇ چاك كوردنى ( سارىزكردنى ) بىرىن. رىگە دەگىرت ئە گەشە كوردنى مىكرۇب لەناۋ لەشدا ، ۋە دەر كوردنى لىنجاۋىيەك لەناۋ كۆلۈن.

۹- يارمەتى ئەش دەمات بۇ ۋەستان دۇبەو بەكتىر يىيەكى كە ئە ناۋ لەشى مۇقدايە.

بۇ ئالوگۇر كوردنى ھەوا لەناۋ لەش دا ۋە بۇ پارىزگارى كوردنى نە خوشىيەكانى تىر ھەروەك نە خوشى مىشك ، خراپ بونى پۇماتىزم ۋە جومگەكانى نىسك.

۱۰- دروست كوردنى شەرىپە تىكى ئەم مېۋىيە ئەگەن گە ئاكە يىيدا دەپنە ھۆى كەم بوونە ھۆى كۆكە ۋە سەرمابوون .

۱۱- ( جوافە ) زۆر كارىگەرى ھەيە بۇ دۇايەتى كوردنى شىرپە نەجەى دل ۋ نە خوشىيەكانى يان چەۋرىيەكانى دل ۋ نە خوشىيەكانى ۋە كەم كوردنە ھۆى مەترسىيەكان بۇ شىرپە نەجە جوافە رېژمەيەكى زۆر ( فېتامين C ) تىدايە لەكاتى خوار دىدا ، چوار ئەۋەندەى پىرتە قال ، فېتامين C بەۋە ناسراۋە دژە ئوكسىدانىكى بەھىزە كە يارمەتى خانەكان دەمات ئە دژى شىكستى يەكان ۋ بەرگىرى كوردنى بەكتىر يە زۆر دەكات ، رېژمەى زۆرى دژە ئوكسىدانىتەكان لەناۋ لەشدا يارمەتى دەمات بۇ شىكست ھىنانى خانە رېشالەيەكانى يان تەشەنە كوردنى بۇ سەر چەۋرىيەكانى دل.

۱۲- بە بوونى ( فېتامين C ) ماددە باشەكانى ئەم مېۋىيەدا ھەيە ۋە چەند ماددەيەكى تىر لەناۋ ئەم مېۋىيەدا كارىگەرى دەپنە بۇ سەر دژە ئوكسىدانىتەكان .

۱۲- زۆر دەۋنەمەندە بە ماددە خۇراكىيە رېشالەيەكان ھەر ئەبەر ئەم ھۆيەيە باشە بۇ دابە زاندى كىشىيان .

۱۴- كۆنەندەمى ھەرس چالاک ئەكات ۋ ئەھەمان كاتدا پاكى ئەكاتەۋە .

۱۵- بۇ مىشكىكى ئاسودە ۋ تەندروست كۆمەلى فېتامينى ( B ) يارمەتىي نىش كوردنى مىشك دەمەن . ( جوافە ) دەۋنەمەندە بە فېتامينى ( B۶, B۲ ) . فېتامينى ( B۲ ) ھەروەكو

( niacin ) ، يارمەتلى سوۋرى خوين ئەدات بۇ چالاك كىردى سوۋرى خوين بۇ كارمىكانى مىشك ، قىتامىنى ( B6 ) ۋە ھەرومىھاساىراۋە بە ( pyridoxine ) ئەمە ماددەيەكى خۇراكى گىرگە بۇ مىشك ۋە كارە ھەستىيارمىكانى مىشك .

۱۶- ) كارمىكات بۇ ئەۋمى شىۋەيەكى جوان بىدات بە دىم ۋە چاۋ . سەرچاۋەيەكى زۇر باشى قىتامىن ( A ) ، ( hutrent ) ، زۇر بە باشى ناسراۋە بۇ جوانكىردى شىۋازى دىم ۋە چاۋ .

۱۷- يارمەتلى ئەدات بۇ چارمەركىردى خالەتلى نەزۇكى . جوينى ( جۈاھە ) ئەم ماددەيە بەشىكى باش ئە ماددەى ترشى فونىك بە لەش دىدات . ئەم ماددەيە ناسراۋە بۇ كىشەكانى نەزۇكى .

۱۸- يارمەتلى لەش ئەدات بۇ بەكارمىننى ماددە خۇراكىيەكان ( manganese ) بەشىكى باش كىردارى ئەناۋ لەش دا ھەرس كەزىكى چالاك ، بىكەزى سىستەمى ھەرس كىردى بەشىكى زۇر گىرگىسى ماددە خۇراكىيەكانە ، ھەرومىكو ( biotine ) ، ( thiamine ) ۋە ھەتد . . .

( جۈاھە ) دىۋەلەمەندە بە ماددەى مەگنىسىۋم .

۱۹- يارمەتلى ئەدات بۇ پاك كىردەۋمى پەستانى خوين ، ھەمان بىزىمى ( پۇتاسىۋم ) ى تىندايە بە ھەمان ئەۋ بىزىمەيەكى كە ئە مۇزدا ھەيە ، نىشكىردى ( جۈاھە ) بۇلىكى گىرگىسى ھەيە ئە پاك كىردەۋمى پەستانى خوين ، سۇدۇم كىرگىسى گىرگىسى ئەكات بۇ ھاسەنگىردى گەرانەۋمى پەستانى خوين بۇ بارى ناسايى خوين .

۲۰- كەم كىردەۋمى مەترسىيەكانى بۇ دابەزاندى نەخۇشى شەكرە ، بۇ گەران بە شوين سەرچاۋەيەكى ماددە بىشالىيەكان . ؟ ( جۈاھە ) دىۋەلەمەندە بە ماددە بىشالىيەكان ، بەشىكى زۇرى ماددە خۇراكىيەكان نەبەخىشەت بۇ كەم كىردەۋمى توش بىۋىن بە نەخۇشى ۋەكو ( شەكرە ) ھەر ئەبەر ھىۋاش كىردەۋمى ( انتقاس ) شەكر ئەناۋ لەش دا .

ماددەى بىشالى زۇرە بۇ نەمەش ئەبىيەتە ھۇى دابەزاندى كىش ۋە كەم كىردەۋمى توش بىۋىن بە نەخۇشى شەكرە .

۲۱- بۇ ھەۋانەۋمى ھەستىيارمىكان ۋە لەش ، مەگنىسىۋم ماددەيەكى پىۋىستە ئەبىيەت ئە خۇراكەۋە ۋەرى گىرەت نەگەر ئەشمان ئەمان داتى . خۋاردى ئەم مەۋىيە نەتۋانى يارمەتلى

ھەستىيارەكانىمان بىدات بىھەۋىتەۋە ئەبەر ئەۋەى ماددەيەكى باشى زۆرى مەگنسىۋى تىندايە.

بۇ ئەم نە خوشىيانەى خواردۋە باشە :

۱-گپ بوون (گۆى، قورگ، لوت، سەر).

۲-ئازارى دان.

۳-ئاوسان.

۴-(الەمىس)

۵-نە خوشىيەكانى ئاۋمۋى دەم ( سۈر بۈۋنەۋە ، يلق، ھتد... )

۶-رەق بۈۋنى جۈمگەكان.

۷-زۈر بۈۋنى ماۋى سۈۋى خۈنن ئە ئاھرەتان دا.

۸-بەگتريا و ھەۋكردن.

۹-باشكردنى بۇرىيەكانى ھەناسە.

۱۰-مىشك.

۱۱-بەر زېۋنەۋەى پەستانى خۈنن.

۱۲-ئا ئاسايى بۈۋنى سۈۋى خۈنن.

۱۳-كىشانى ۋرگ.

۱۴-ھە ئاۋسانى پوك.

۱۵-رەبۇ.

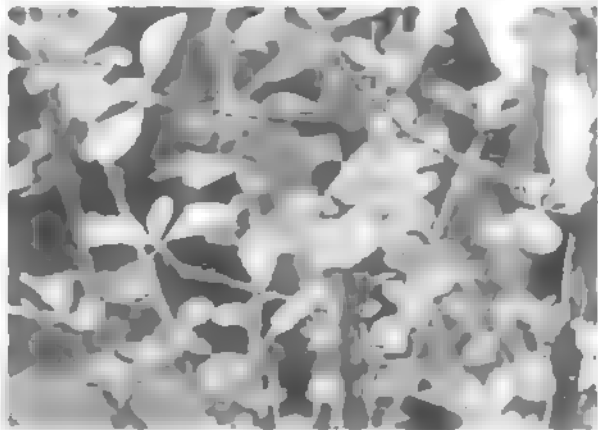


پینکها ته‌ی جوافه له ۱۰۰ گرام:

کیلو کالوژی	۵۱
کالسیوم:	۳۰ ملگ
پروتین:	۰.۸۲ گرام
فوسفور:	۲۹ ملگ
کاریوهیدرات:	۱۱.۹ گرام
النیاسین	۰.۶۰ ملگ
چه‌وری:	۰.۵ گرام
فیتامین A وحده دولیه	۲۵۰
فیتامین B:	۰.۷۰ ملگ
فیتامین C:	۲۰۲ ملگ
ماده ریشالیه‌کان:	۵.۴ گرام

گۆگۆل (guggul)

زۆرنىڭ ئە مېۋە سوۋد  
بەخشەكان بەكارهاتوۋە  
دېتراۋە بە نام ھەندىكىيان  
ھەرگىز نە تاشرون  
ھەرۈمگۈ (guggul)  
رەنگىكى زەردبىاۋە  
ھاۋاشىنومى مەاددە  
تەندروسىيەكان.



ئەمە خواستىڭى زۆر داۋ و دىرمانى پىزىشكىيە چەندەھا سائە بەكارى ئەھىنن ۋە زۆر سوۋدى تەندروسىيە ھەيە ، بەكارنەھىنرىت بۇ چارەسەرۈ پاك كىردنەھومى خوين ، ئە زۆرىيە ۋىئەكاندا بەكارنەھىنرىت بۇ چارەسەرگىردى كىشەكانى ھەرس كىردن ، كىشەكانى جۈمگە ، چەۋرىيەكان ھەۋكردى دەم و جۈانكارى ، ئە كىشۈمى ئەھەرىقا ھەيە ، سەرچاۋى ئەم دارە ئەگەرىتەۋە بۇ ھىندىستان ، بۇ كىشەكانى دابەزاندىنى كىش ، ھەرۈمگۈ چا بەكارمەھىنرىت ۋە بۇ چەند كىشەيەكى تر بەكارى ئەھىنن ۋەمگۈ ئەمانەى خوارمۈە :  
سوۋدە تەندروسىيەكانى (guggul) ، گۆگۆل :

۱- سوۋدىكى زۆرى ھەيە بۇ چاكردى پىست ئە تەمەنى ھەرمەكارىدا .  
۲- سوۋدىكى زۆرى ھەيە بۇ چاكردى نازارى نىۋان جۈمگەكان . چارەسەرىكى زۆرى ھەيە بۇ ھىنانەھومى شۈننى جۈمگەكان ئەدۋاى تىكچۈۋىن يان كە نازارى پى ئەگات ، يارمەتى ئەدات بۇ كەم كىردنەھومى نازارى جۈمگەكان ئەبەر ئەھومى يارمەتى ئەدات بۇ بەشە ھەستىيارەكان ، ھەر ئەبەر ئەم ھۈيەيە بەكارنەھىنرىت ئە زۆرىيە ئەخۇشپەكاندا ، ۋەمگۈ (رۇماتىزم ، سەۋمەن ، جۈمگەكان ، نىسكەكان ، شەلەل ، ھتد... ) .

۳- بۇ بەكارھىنانى ئەخۇشپەكانى پىست ئەبەر ئەھومى نىشى پاكردەھومى خوين و دروست كىردى خېۋكە سوۋرەكان ۋىاشكردى خېۋكە سوۋرەكانى خوينە (ree) (wbc) ، ئەمە زۆر باشە ۋە بەرگى ئەگات و دى ھەمۋو ھەۋرگىرنىك ، ۋە ئەمە زۆر باشە بۇ ۋىاشكردى نامىرى

به رگری کردن.

۴- له گهل تیکه ل کردنی ناو دا نه بیته هوی چاک کردنی هه و کردنی له وزمتین، وه هه رومها سوودی هه یه بو چاره سه ر کردنی کیشه کانی ناو دوم (ناوسان، بلیق) له گهل نه مانه شدا هه و کردنی بوری هه ناسه و بیزار کردنی قورگ و هه و کردنی زمانه بچکوله.

۵- له جیهانی پزشکی بوومکدا به وه ناسراوه که دره قایرۆسه به کارده هینریت بو هه و کردنی نه خوشیه کان وه کاردا نه وه یه کی باشیشی هه یه.

۶- وا دوزرا و ته وه کاریگه ریه کی باشی هیه له سه ر دل. کاریگه ریه کی باشی هه یه بو نه و که سانه ی که کۆلیسترو لیان به رزه. به مانای که کۆلیسترو ل له ناو خوین دا به یه کسانای راد مگریت به هوی به رده وام خواردنی guggul. وه کۆلیسترو لی باش و خراپ له ناستیکی مام ناومندا رای دمگریت له ناو خویندا.

۷- یارمه تی دمدات بو راگرتنی په ستانی خوین. به شیومیه کی ناسایی.

۸- نه نجامیکی باشی هه یه بو چه وری ناو له ش. سیفه تیکی باش و به هیزی نه م سه وزیه نه وه یه که زور باش و کاریگه ری هه یه بو چه وریه کانی سه ر ورگ. چه ندین سانه به کارده هینریت و مک دره چه وریه ک.

۹- guggul له زور کاتدا به کارده هینریت هه رومک دره نینتهابات وه دری نازار.

۱۰- guggul وه هه رومها به کارده هینریت بو بۆریه کانی هه ناسه. نیش دمکات له سه ر پیسی ناو قورگ پاکای دمکاته وه. که له کاتی کۆکه ی زوردا به کارده هینریت. وه له کاتی ره بۆدا به کارده هینریت.

۱۱- زور سوودی هه یه بو نه و که سانه ی نه خوشی به ردی گورچیه یان هه یه، کاریگه ریکی باشی هه یه له سه ر که م کردنه وه و چاره سه ر کردنی به رده کانی گورچیه.

۱۲- به وه ناسراوه نه گه ره به رده وامی به کار به هینریت یارمه تی دمدات له باشت کردنی جووت بوون و یان لینجی. یارمه تی دمدات له باشت کردنی جوونکی باشی تۆو. هه ر له به ر نه م هۆیه یه باشه بو جووت بوون.

۱۲- نیش کردن و به هیز کردنی کۆنه ندای هه رس کردن. یارمه تی دمدات بو له یه ک جیابوونه وی ماده ره ژنه کان بو سه ر کۆنه ندای هه رس. پینش خواردن کاریگه ری هه رس

كردن بۇ سەر چەورىيەكان. ۋە ھەروھە كارىگەرى ھەيە بۇ سەر مايەسىرى يان كۆنۈن ۋە نەمە زۆر باشە بۇ كەم كۈرەنەمى دۈنە كۆي. ۋە ئە ھەمان كاتدا كارىگەرىيەكى باشى ھەيە بۇ سەر كىشەكانى جگەر.

۱۴- بۇ چارەسەر كۈرەنە كىشەكانى سوۋرى مانگانەى ئافرىتان ۋەيان نە ھىشتىنى ئازارمەكانى يان نە خوشىيەكانى

۱۵- يارمەتى قورگ دەمات بۇ نەو كەسانەى كە قورگيان چالاک نىە.

۱۶- دۆي نە خوشى سوۋرىيۈنەو يە ۋەك ( سوۋتەنەو).

۱۷- كارىگەرىيەكى باشى ھەيە ئە سەر سەر نىشە.

۱۸- كارىگەرى باشى ھەيە ئە سەر سگچۈۋ.

۱۹- دۆي نەزگەرە دۈمەستىتەو.

۲۰- بۇ نەو پىستانەى كە دەخورىن ۋە دىناۋىن

۲۱- بۇ ئازارمەكانى سەر سگ.

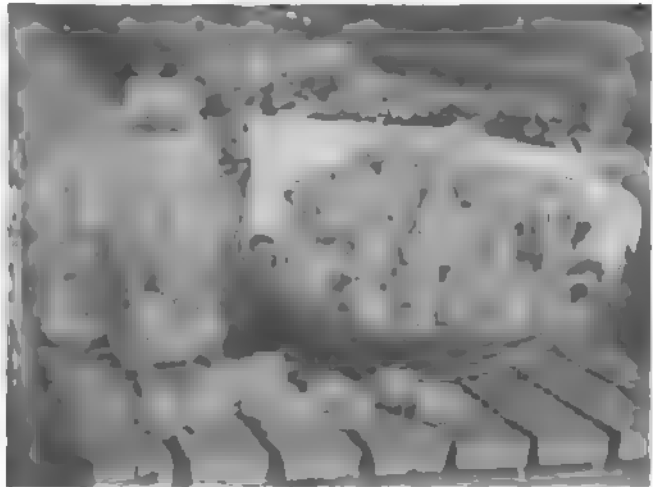
۲۲- بۇ ئازارمەكانى گەدە.

۲۳- بۇ باش كۈرەنە قورگە داخراۋەكان.

۲۴- بۇ باش كۈرەنە ھەناسە تۈنگى.

### چه شنیکی تیز له بیبه‌ر

یه‌کێکه له باشت‌ترین چو‌ری  
بیبه‌ری تـوـن، وه  
په‌یوه‌ندی نیوان یه‌که‌ی  
ست‌زمیلی که ماده‌یه‌کی  
کیمیاییه وه به‌ژێنه‌کانی  
زمانه، وه به‌رزبوونه‌وه‌ی  
یه‌که‌ی سکوفیل، وه  
به‌هێز‌ک‌ه‌ری به‌ژێنه‌کانی  
زمانه، کاریگه‌ری هه‌یه



بۆ کۆمه‌ڵێک شیاو‌زی جیاوا‌ز له چاره‌سه‌ر‌کردنی نه‌خۆشی.

سووده ته‌ندروسته‌یه‌کانی چه شنیکی تیز له بیبه‌ر :

١- چه‌وری: به‌کاره‌ینانی نهم بیبه‌ره بۆ له‌ناو‌بردن و در‌ایه‌تی کردنی چه‌وری ورگه، نه‌مه‌ش  
له‌ ڕێگه‌ی به‌ژێنه‌کانه‌وه که ده‌بیته هۆی زیات‌ر کردنی به‌رزبوونه‌وه‌ی یان ڕێژمی گه‌رمی له  
له‌شدا، شیر‌م‌غنیسیس نه‌و ماده‌یه که گه‌رمی له‌شی م‌رو‌ف به‌رزده‌کاته‌وه، وه به‌کاره‌ینانی  
وزه له‌ ڕێگای تـوانه‌وه‌ی خانه چه‌ورییه‌کانه‌وه وه‌ک سه‌رچاوه‌یه‌ک له سه‌رچاوه‌مکانی و‌زه،  
ده‌بیته به‌ره‌م ه‌ینانی و‌زه و، وه ت‌یر مو‌غنیسیس ماده‌یه‌که ده‌بیته هۆی پ‌یدا‌نی خ‌وراکی  
باش د‌م‌دات به‌ له‌ش. به‌هۆی چالا‌ک بوونی به‌ژێنه‌کان ت‌یره‌غنیسیس و چه‌وری سپی  
د‌م‌رده‌کات، نه‌وه‌ش سوود به‌خ‌شه بۆ چاره‌سه‌ری چه‌وری ورگه (زه‌عیف بوون).

بیبه‌ری تون - د‌م‌ر‌کردنی به‌ژێنه‌کانی زمان - زیاده‌کردنی ت‌یره‌مو‌غنیسیس - دروست بوون و  
توانه‌وه‌ی چه‌وری - و‌وزه + ه‌راری له‌ش پ‌یدا ده‌کات.

٢- به‌هۆی به‌هێزبوونی به‌ژێنه‌کانی زمان کاریگه‌ری له‌سه‌ر کۆلیست‌رۆلی خو‌ن‌ین دروست نه‌کات  
. له‌گه‌ر پ‌و‌ژانه (٨) ملی گرام له به‌ژێنه‌ره‌کانمان د‌م‌ست بکه‌ویت نه‌وا ده‌بیته هۆی  
دابه‌زاندنی ڕێژمی کۆلیست‌رۆلی گ‌شتی، وه دابه‌زاندنی چه‌وری سی گه‌ردی و کۆلیست‌رۆلی به

كەمترين چەۋرى كۆلىستىرۇل لى خوين دا، لەبەر ئەۋى پۈتتۈرۈمكەن پۈتتۈرۈمكەن كۆلىستىرۇل نەگۈرۈت و كۆلۈن ھەلى نەمۇن وەك خۇراك.

۲-دەۋەزەندى فشارى خوين، بەكارھىنەن نەم پۈتتۈرۈمكەن لى دەۋەزەندى فشارى خوين لى نە نەجەمى بۈۈن پۈتتۈرۈمكەن، كاريگەرى پۈتتۈرۈمكەن كە ھوشىۋى نەنەسۈلەنە ھۇكەرى گەشە پۈتتۈرۈمكەن، ۋە ھۇكەرى بۇ دەۋەزەندى فشارى خوين پۈتتۈرۈمكەن، ۋە بە شىۋەيەك كاريگەرى ئەسەر ھەمۇ خوين بەرۈمكەن و خوين ھىنەرۈمكەن ۋە ھىچ كاريگەرىكى سېلى بۇسەر نەۋەسەنە نېيە كە فشارى خوين پۈتتۈرۈمكەن.

urineleider



۴- كاتېك ئەم بېيەرە ئەمىت، قورق و دەم بە يەكەو گە بەتەرى ئازار دەچىت بۇ مىشك بەو سوتانەمىيە لىدانى دىن زىاد دەكات و مادەى نەنەوۋىنى سىروشتى دەردەكات و بەرەمى دەپىت.

۵- شىرپە نەمى پىرۇستات، بەكارهينانى ئەم بېيەرە كارىگەرى سوود بەخشى دىرى سەرتانى پىرۇستات ھەيە، وە خواردنى ئە رىگەى دەمەو وە زىادكردنى پىرۇستەمەكان خانە سەرتانىيە گەورە و زۆرەكان ھىواش ئەكاتەو و دايان ئەمىكىتەو.

۶- ھەندىك ئە صفاتە باشەكانى ئە ( ئەنتى لىدىل ئە دىل det ) وە چەند پىرۇمىيەك ئە بېيەر بۇ ( نوبات الفعليه و سكاتات دماغىيە ، جەندەى دىن و دماغ ) بەھوى كارىگەرى ئەسەر خوين دەپىتە ھوى خاوبوونەمى خوين.

۷- ئەكاتى توش بىوون بە ئەخۇشى دىن، بەكرىتە ئاوسىپىتەكەتە و يارمەتى شى كىرەنەمى ئەكسىدى كۆلىستۇلى خىراپ ئەدات بۇ ماومىيەكى زىاتىر خۇى رادەگىرەت وە ئەخۇشەكە ئە حالەتى خىراپ ئە پارىزىت.

۸- كارىگەرە بۇ ھەوكرەنى بۆرى ھەناسە وە ھەوكرەنى بۇ بەرپوونى ئووت ئە پىسى و گىران وە كىرەنەمىيان.

۹- بەرەمەكانى بېيەر بۇ ئەو كەسانەى كىشى چەورى زىادەيان ھەيە ، وە ئەيەوئىت كىشى دابەزىنىت.

۱۰- ئە ھەندىك وئات بۇ مەمى ( كرىم ) بۇ دۆ ھەوكرەن و سىرگەرن، وە دىرى ئازار، بىنى ئەمى ئەكاربەستىت ئەو ئەندامە.

۱۱- بەكارهينانى بېيەر پىگرە ئە ئازارى سەك و سەرتان ( شىرپە نەم ) وە زۆر كەس پىنيان وايە ، ھىچ پەيەندى يەك ئەنىواندا نىيە.

۱۲- بېيەر بۇ بونى گەدە كارىگەرى پاراستنى ئەسەر گەدەى توش بوانە بە ئەخۇشى ( ئېلورى تىرچە ).

۱۳- جالابىنو چە شىكى تىز ئە بېيە ر؛ سەرچاومىيەكى باشى قىتامىناتە ئەبەر ئەمى پىرۇمىيەكى زۆرى پۇتاسىيۇم و مەنسىيۇم و ئاستى تىندايە. وە پىگرە ئە پاراستنى ئە ئەخۇشى شىرپە نەم. ھەرومە ۲۷۵٪ ئە قىتامىن C تىندايە زىاد ئە پىرتەقان ئە بېيە رى سەوز

دوو ئەوەندە ئیمۆ و سێ ئەوەندە شەرابی سوور فیتامین C تێدایە. هەروەها ریزەییەکی زۆر فیتامین (a) هەروەها سەرچاویەکی باشی فیتامین b ریزەییەکی دیاریکراو b<sub>6</sub> ی تێدایە.

۱۴- هەموو جۆرە بیبەری تون و ھاراوەکانی بیبەری ناژو و ھاباناییە یارمەتی دەرە بۆ پاک راکرتنی خواردن لە پیس بوون بە تاییەتی ئەو و ئاتانەکی (براد) بەستەرییان نییە.

۱۵- چە شنیکی تیژ لە بیبە ر: سودی بۆ چارەسەری نەخۆشی شەکرە ھەیە ، لەرێگەکی دروست کردنی خانەیی ئۆی کە ئەنسۆلین بەرھەم ئەھینیت.



## لوبیا

Haricots سانت ایتین، ناسراوه به  
 فاسولمای سهوز (لوبیا) خواردنیک زور  
 تهنه دروسته که به ناسانی له بازاره کان  
 دست دمکهنیت.

سووده تهنه دروستیه کانی لوبیا

۱- هیچ جوره چهوری تیا نییه دهنه مهنده  
 به قیتامین a-c ههروما ههنه نیک



کالسیوم (و الالیف الفزانیه) (ریشانه خواردنه کان).

۳- رینگر له نه خوشی شه کره و کهم خوینی به هیزبوونی ناسن و قیتامین C.

۲- پینک هاتهی کانزای زور تیدایه.

۴- یارمه تیدمره بۆ پاریزگاری کردن له نه ندهامه کانی ههرس کردن، له بهر نهومی پینکاتهی  
 ماده ریشالی و خوراکیه کانی تیدایه.

۵- سانت ایتین، کاریگهره له سهز پاراستن له تهنه دروستی نیسقان به هوی بوونی ریزمیه کی  
 زور له کالسیوم.

۶- ههروما سووده مهنده بۆ ناوسان.

۷- یو باش کردنی کهم خوراک و نارمزوو نه بوون له سهز خواردن.

۸- له لایه ن پیاوان پاریزگاری نه کات له (قزف قبل الاوان) یان زوو دهره ویشتنی  
 هورمونی پیاوان و زیاده کردنی میز کردن. وه یارمه تیدمره بۆ زیاده کردنی ریزمی ناسن له  
 خوین دا.

ناموزگاری :- پنیویسته ناگاداری نهومبین که به کالی نه خورنیت چونکه مادهی خامی خروکه  
 سوورمه کانی تیا ههیه و نه بیتنه هوی ژمهراوی بوونی خواردن، ههروما نابینت وک ژمینیکی  
 سهزمکی بغورنیت به نام وک ژمینیکی لاومکی، وه نه ووش نه گهرنتریتنه وه بۆ نه بوونی  
 پرۆتین و کاربوئیدرات.

پیکهاته ی لوبیا له ۱۰۰ گرام:

کیلو کالوړی: ۲۸

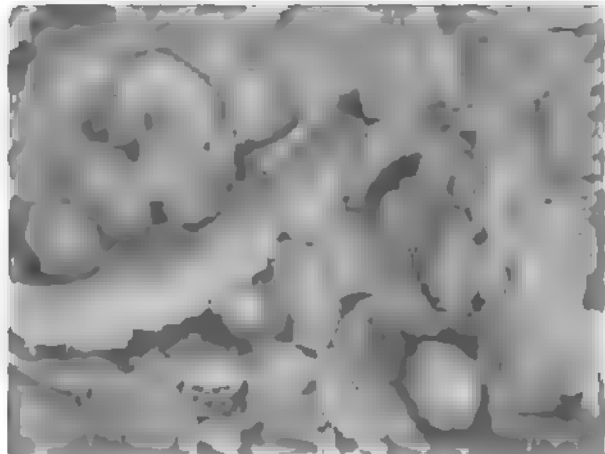
مه گنيسنوم: ۳۰ ملگ

فيتامين C: ۱ ملگ

ماده ريشاليه کان: ۲.۶

## بندق

جەزبە خواردى  
چەرەسات نەكەيت؟ ناياب  
تۇبىنىت ناخۇشە كە  
كەسك زەمىنى كەم نە  
بايەم قول سودانى (على  
بابا) نەخوات زۆر كات؟  
نەم چەرەساتە  
خواردىنىكى خۇشە و  
(مەنەندى دەرە)



تەندروستىيەكى چاك نەدات بە مەۋق. نەسەر تاپاي جىھاندا دۈھەم بەرھەم ھىنراۋە  
نەدۋاي بادەم بۇ پىژمى زۆرى بەرھەم ھىنسانى. ھەرۈھە نە زۆر شۈن دەست دەكەۋىتە ۋە  
زىياتر بە شىۋى سۈنرەكرەۋى و پىژاۋى ھازىر دەست دەكەۋىتە. نەمەش چەند سودىكىيەتى.  
سودە تەندروستىيەكانى بندق:

۱- نەم چەرەسە دەۋلەمەندە بە خۇراكىيە قىتامىنەكان، پىشالەكان و كانزاكان ۋە  
داپۇشراۋە بە كۆمەلىك ماددى كىمىياۋى تەندروستى بوۋەكى، كەيەرمەتيدەرە نە پارىزگارى  
كردن دىكى نەخۇشى و سەرەتان.

۲- تىببىنى كراۋە بە دەۋلەمەندى بەشىۋەيەكى تەنبا نە بوۋى تىرشى فولىك كە نەمە  
شىۋازىكى زۆر دەكەندە نە چەرەساتا، زۆر كارىگەرە بۇكەم خۈننى - پىكەتەتى تىرشە لۈكى  
ناۋەكى، نەۋەش گىرەگىر يەرمەتيدەرە بۇ خراپى بۇرى دەمەرى جەنن پىگىرەن نە مەندال بوۋن  
ۋە ھەۋالى باش بۇدايكە سك پىرەكان.

۳- بندق سەرچاۋەيەكى ناياب (مەتاز) بۇ قىتامىن e نە ھەمو ۱۰۰ گرام ۱۵ گرام نە ماددى  
(adh) و قىتامىن e (دىكى ئۆكسىدانتە ۋە چەۋرى نەتۈننىتە ۋە، نەمە كىردارىكى گىرەگە  
بۇ پاراستىنى خانە خراپەكان (مىشك) ۋە پاراستىنى بوۋەكەشى دەمو چاۋ نە پەكى

سەھەككى خەۋەرن ئۆكسەن ( ترشە ئۆكەكان ) .

۴- بىلىق دەرەخەندە ئە بواری وزە وە زۇر ماددى خۇراكى ناتوانىت دەستەبەرى بىت ئەبەر ئەۋەى تەندروستىيەكى باشت بۇ دروست ئەكات . ھەرۋەھا دەرەخەندە بە ترشە ئۆكە و جەرەكان ، كۆلىسترولى تاك واتا كۆلىسترولى يىۋىست بە ئەش ، وەك ترشە ئۆكى الاولىك و ترشە ئۆكە چەرە سەرمەككەكان ، وەك ترشە ئۆكى اللىفولىك ( ldl ) ، كۆلىسترولى خراپ دانەبەزىنىت hdl و كۆلىسترولى باش بەرز ئەكاتەۋە ، بوۋى ئەم ترشە ئۆكە چەۋرىيە تاكە ئە بىلىق دا يارمەتى ئەخۇشى دل ( التاجى ) دەدا وە رىگەر ئە جەلدى خۇنىز ( جلدە الدەۋىيە ) ئە رىگەى راگرتنى رۇژمى چەۋرىى خۇنىز .

۵- ئەم چەرەساتە وەكو بادەم خالىيە ( بەتالە ) ئە غلوتىن ( بۇ ئەۋەكەسانەى جەساسىيەتپان بەۋ مادەيە ھەيە وە ئەۋكەسانەى ئەنالىنن بە جەساسىيەتى بە دانەۋىلە ( القمچ ) وە ئەۋەندەى كىشى خەۋەرن ھەزم كەرنىپان ھەيە ( tarwe ) .

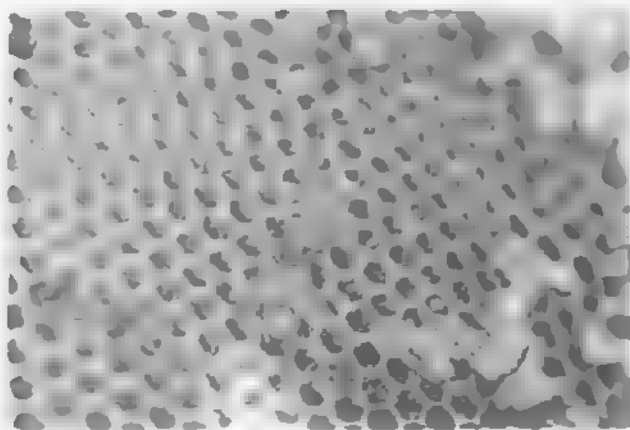
۶- ئەم جۇرە قىتەمىنەنە ئەناۋ بىلىقدا ھەيە b- كامى ئە قىتەمىنە گەرنەكان وەكو ( الرىبوفلافىن ، الياسىن ، السيامىن ، و ترشى الباتتونيەك ، الپىرىد و كسجىن ، قىتەمىن b۶ و ترشى النولىك .

۷- سەرچاۋەيەكى دەرەخەندەى كانزاكانە ، وەك پۇتاسىۋم ، المنفىس ، كالىسىۋم ، مىس ، ناسن ، الزنك ، مىنسىۋم ، سىلىنىۋم ) مىس + مىنقىس ھۇكارىكى يارمەتەيدەرە بۇ رۇتەرە دۇرە بەكتىپاكان وە ئەكسىدى دىسموناز الناقىس وە ناسن رىگەر ئە كەم خۇنىنى بەھۋى مىنسىۋم وە فسفۇر ئەۋەش پىكەتەى بەھىزكەرنى ئىسكانە .

۸- چەۋرى بىلىق : تامى چەرەساتى ھەيە دەرمانىكى چارەسەرەكەرە يارمەتەيدەرى پىستە ئە مانەۋە ، ھەرۋەھا بەكار دىت بۇ ( خۇراك نامادەكەرن وەك پۇن ) ، ئە پزىشكى كۇندا بەكارەاتەۋە بۇ مىساج و چارەسەرەكەرن ، بۇ ۋادى سىدلانى و جۋانكارى بەكاردىت .

## ھەنگۈين

پرسىيارە دۇبارمگان،  
ئايىا بۇچى ھەنگۈين بۇ  
تۇ باشە؟ نەو بەراستى  
باشتر شى نەبىتتەوۈ نە  
شەكرى ئاسايى؟ وەنام  
بەئى ھەنگۈين زۇر  
تەندروسىتە ، ئايىا  
نەزانىت چۇن ھەنگۈين



نەگىرىت، نەبەر نەومى ھەنگۈينى ساغ كەمە و ئايىا ھەنگۈينى بائفتە چىيە.

سۈۈدە تەندروسىتەكانى ھەنگۈين:

۱- ھەنگۈين نە كۆمەئىك پىنك ھاتەى قىتامىنى تىدايە وەك b۶ قىتامىن ، تىياسىن، رىيوسفلاقىن، ترشى باتوتىك، وە ھەندىك ترشە ئۆى نەمىنى (الاحماس الامىنيە) وە كانزاكان ، وەك كالسىيۇم ، مس ، ئاسن، مەنسىيۇم، مەنقىز، فسفۇر، سۇدىيۇم، زىك.  
۲- ھەرۈەھا ھەنگۈين ھەئىزاردنى خواردنىكى تەندروسىتە ، ھەنگۈين رىژمىيەك شەكرى تەندروسىتى نە خويندا تىدايە كە نەناسرىت بە (Gi) كە نەم شەكرە بە ھىۋاشى خوين دەرى نەگىرىت و نەچىتە دەمارى خوينەوۈ وە بۇ ھەرس كردنى خواردن سوۋدى لى دەبىنرىت. زۇر خواردنى رىژمى شەكر دانەبەزىنىت نە خويندا بە زياد كردنى نەسۋلن نە ئەشدا وە بەھۋى بەنگىياسەوۈ كلوكۇز نەخراب نەگۈرىت.

۳- خواردنى ھەنگۈين دەبىتتە ھۋى بناغەدانانى رۇژانەمان نە دژى نەخۇشەيكان. بەدئىيايەوۈ دژە ئوكسىداننى تىدايە. ماددەيەكى سىروشتى نە ھەنگۈيندا ھەيە نەمەش دەبىتتە ھۋى نەئاۋىردنى نەخۇشەيكان و شىرپە نچە نىشى ھەنگۈين دژە ئوكسىداننە. نەومىيە تەنيا يارمەتى رەگە سەرىسەكەكان بىدات بەلكو دەبىتتە ھۋى نەومى كە خانەى

ھەستىياري تازە دروست بىكات.

۴- كاري ھەنگوين نەوھىيە ماسولكە مائىدووكان بەھىزىكات وپۇلى خۇي دەبينىت لە ھىلاكىدا بە تايىھەتى لە كاتى يارىکردندا لەبەر نەوھى زور خوين وەرى دەگىرىت دەبينتە ھۇي ھەرسکردن لە لەشدا و ھەنگوين ھىچ كۆلىستۇلى تيا نىيە وە بەكارھىنانى يەك تۆزى لە پۇژدا نەوا نەبينتە ھۇي يەكسانى كۆلىستۇل .

۵- ئە ھەموو كاتىكدا ھەنگوين بەكارھاتووہ بۇ جوانكاري وە قىز جوانى وەش و دەموچا وە پىنىست و ھەروەك دانىشتنى لەبەر خۇر تىكە لکردنى لەگەل ھەندى ماددى تر بۇ جوانكاري .

۶- پاككەرموھىيە وە دژە نۆكسىدانە يان دژە پىسيە .

۷- ھەنگوين بەكاردەھىنرىت بۇ مائىدوى ماسولكەكان ياخود لەكاتى مائىدويتىدا لە سەرموہ تاكو پەنجەكانى قاچ .

۸- ھەنگوين بەكاردەھىنرىت بۇ چارەسەرکردنى برىنى سوتاوى .

۹- ھەنگوين بەكارھاتووہ لە لاين يونانيە كۆنەكانەوہ بۇ چارەسەرکردنى كىشەكانى چاو .

۱۰- ھەنگوين بەكارھاتووہ بۇ پەتا و سەرنىشە .

۱۱- ھەنگوين بەكارھاتووہ بۇ كىشەكانى كۆنەندامى ھەرسکردن ھەروەكو سىچوون و دلە كزە و ھەموو كىشەكانى تر .

۱۲- ئە ھەموو نەتەوكاندا ھەنگوين بەكارھاتووہ وەك دەرمانىكى پزىشكى .

۱۳- واناسراوہ كە ھەنگوين بەكاردىت بۇ چارەسەرى مەستەكان .

### كالكى ھەنگۈنى

ئەم جۈرە كالكە ئە شىۋى  
جۈرەك ئە جۈرەكانى تۈپى  
يارىدا (شىۋىيەكى قۇتۇزى  
ھەيە). ناۋى ئەم كالكە  
رەنگى پرتەقالى تامىكى  
خۇش و تەرى ھەيە. ئەم جۈرە  
كالكە بۇنى كەمتە ئە جۈرە  
كالكەكانى تر. شىۋازى  
ئەمارىلۇ جۈرە زەردەكەى  
ئەناۋ نىسپانىدا ۋە ئەم ناۋە  
نىسپانىيەكەيەتى بلاۋتەۋە



بە ئەورۇپا. كالكىكى زۇر شىۋىنە بۇيە پىنى ئەلەن كالكى شەكرى.

سودە تەندروستىيەكانى كالكى ھەنگۈنى :

- ۱- كالكى ھەنگۈنى ماددىيەكى سودبەخى چاكى تىدايە.
- ۲- ئەم جۈرە كالكە پىژەيەكى كەمى كۈلىستۇلى تىدايە ۋە پىژەيەكى زۇرى ناۋى تىدايە.
- ۲- ئەم كالكە سەرچاۋەيەكە ۋە ئەيىەخشىت قىتامىن (c) پۇتاسىيۇم، مىس و قىتامىن (b) تىدايە، ۋە ھەرۋەھا ئە ژىر (thiamine), (niacin) (b۶).
- ۴- ئەبەر ئەۋمى پىژەيەكى زۇرى ناۋى تىدايە ۋە بە يەكگرتن ئەگەل پۇتاسىيۇم دا ئەناۋ كالكى ھەنگۈن ئەيىتە يارمەتى دىرى باش بۇقشارى خۇن.
- ۵- بەخشىنى پىژەيەكى زۇرى ماددە خۇراكىيەكان ئەمەش زۇر باشە بۇ پىستىكى تەندروست.

۶- كالكى ھەنگۈنى پىژەيەكى كەمى كەلۇرى تىدايە چەۋرى ياخۇد كۈلىستۇلى تىدايە، ھەر ئەبەر ئەم ھۇيانەيە ئەتۈن سودمەندىيەت بۇ دابەزاندىنى كىش، ئە يەك

كوپدا (۱۴ گرام) شەكرى سروشنى ھەيە بەئام ئابىت زور بھورىت.

۷-كانەكى ھەنگوینى دمولەمەندە بە ماددى سوودبەخشى تىرىش ھەرومكو تىرىش فولىك ، ھەر لەبەر نەم ھۆيەيە ، بۇ باش كىردى تولى ئەش بۇ رىگرتن ئە نەخوشىەكانى دىل.

۸- تىرىش فولىك نەمە ماددەيەكى پىنويستى باشە بۇ ئىش كىردى مىشك. ئەگەر نەم ماددەيەكى كەم تىبابىت ئەبىتە ھۆى توش بوونى شىرپە نەمە مىشك.

تىرىش فولىك ماددەيەكى زور باشە بەتايىەتى بۇ ئافرىتە دووگىيانەكان. زور باشە بۇ مىندان ۋە ئەھمان كاتدا يارمەتى گەشەكىردى مىندان دىدات.

۹-كانەكى ھەنگوین زور باشە رىگىرى نەكات ئە نەخوشى شەكرە ۋە ھەرومھا رىگىرى نەكات ئە نەخوشى جىاوازمكانى شىرپە نەم.

۱۰-سەرچاۋەيەكى زورى پۇتاسىيۇمە. ئە كانەكى ھەنگوینى دا نىزىكى ئەگەر بىت ۋ بەراوردى بگەين ئە سنورى مام ئاۋەندا رىژمى دوو ئەۋەندە پۇتاسىيۇمى تىدايە بە ئەچاۋگرتنى ئەگەل مېۋەكانى تردا..

dendrieten

دو خانەى يەكتىر بىستى

ھەستىارى

خانە

مىشك

بەھامبەر

بەھامبەنەر

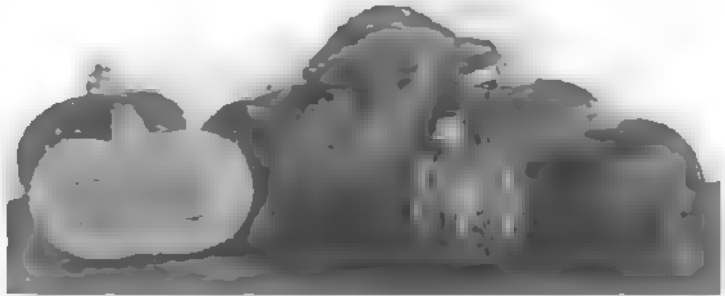
تەۋەزالى جەمورى

synaps



## كۈلەكەي يابانى

زۇر جۇراۋ جۈرە ئە  
ئاسيا دا دەست  
دەكەۋىت ئەم  
جۈرەيان بېۋەكتە ئە  
كۈلەكە يېرتەقانى  
ۋە شېرىن تىرىشە ۋە  
زۇرت



بەكار دەھىتتە بۇ شۇرىا.

ئەمە زۇر جۈرىكى خۇشە ئە شۇرىا بەكارىدە ئەلايەن زۇر كەسەۋە ئە ھەندىكىيان دا  
ئەۋەندە دەخۇن كە تۈۋان ھەستەيان ئەمىنەت. شۇرىا كە ئەمەي تى بىكرىت ئەمىنەت بە  
شۇرىا بەكە خەست.

ئەتۈۋەن بىلەن كۈلەكەي يابانى خېزانىكىن يان چەند ۋەتەنكىن. ھەرومكۈ ۋەتەنكى پىرتەقانى  
، زەرد ، سەۋز ، سې ، سۈر ، پەسەسى. ئەمانە دەكۈنەن بى چەند جۈر كۈلەن ، كىك ،  
شۇرىا ، بىكىت ، ناۋكى كۈلەكە ، سۈرگەندەۋە ، بەشىۋە ھەن ، كۈلەكەي يابانى شىۋەيەكى  
جۈۋى ھەيە ۋە سەرجاۋى سەركە كارىۋەيدرات ۋە پىژەيەكى زۇرى قىتامىن a ، ۋە c تىدايە  
(beta-carotene) ، ئاسن ، پۇتاسىيۇم ، بەشىكى كەمى تىرشى فولىك كالسىيۇم  
(minute) بەشىكىش ئە قىتامىن .

سودە تەندۈستىيەكەنى كۈلەكەي يابانى :

۱-مادە ئاسن مادەيەكى زۇر پىۋىستە . كەمى ئەمادە ئاسن ئەمىتە ھۈى گىزىۋون ، ئەمىتە  
ھۈى بىزىرى ۋە ئە ھەمان كاتىش دا كەمى خۈن ، ۱۰۰ گرام ئە كۈلەكەي يابانى كەم  
ۋەگۈرىەكەنى بۇزائەمان پىر دەكەتەۋە.

۲-پەتا ۋە سەرمابۋون بەھەمان شىۋە ئاسن قىتامىن (c) تىدايە ، ئە ھەمان كاتدا

- دەرىجە ۋە تۈۋەنلەش كەشلىرىنى زۆر ئۇچراتقان سەركۈكە ۋە بۇ ئۇچراتقان پىسىيەلىكلىرىنى تۈرگە ۋە ئوت ۋە چارەسەرىيان ئۇچراتقان ئەبەرى ئەۋمى (bromelain).
- ۲- ماددىيەلىكى زۆر گىرەنگى تىۋىدە، ھەرومىكو كالىسىۋم ئەمە يارمەتلى ئەدا بۇ گۈرۈپنى كەش ۋە ھەوا يان شىۋىيەلىكى بىرقەدەر ئەبەخشى بە قىز ۋە بە نىنۇك.
- ۴- ئەجەننىت ئەگەن ھەۋكەردىدا ، قىتەمىن (a) تەندىرۈستىيەلىكى باش ئەبەخشى بە دەرمە ۋە ئاۋمى خەنەكەلى ئەش، زۆر بە ھىز ئەبەن دىرى ھەمۇ ئەخۇشەكان
- ۵- سەك پىرەلى تەندىرۈست ۋە سەرجاۋىيەلىكى سەركەلى تىرى قولىك ھەرومىكو زىياد كەردىلى تۈرۈپى ھەرومىكو ئەخۇش (spina bifida) ھەرومى يارمەتلى سەكپى ئەيات، ۋە دىيارە ھەمۇ ئەگەن پىۋىستىيان بە (spina bifida) ئەكەتلى سەك پىرەدا ھەيە.
- ۶- ئەمە سەرجاۋىيەلىكى باشى كەرىۋەيدىراتە.

پىنكەتەلى كۈلەكەلى يابانلى ئە ۱۰۰ گرام:

كالىسىۋم: ۲۱ مىگ

كەرىۋەيدىرات: ۶.۵ گرام

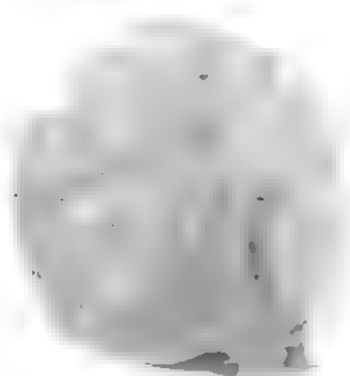
كەلۈكەلى: ۲۹

قىتەمىن C: ۹ مىگ

قىتەمىن: ۱۶۰

### خیزانی کاهو

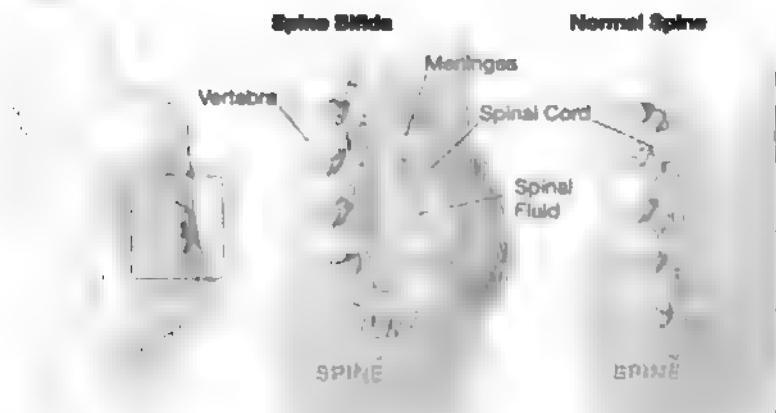
یه کیکه وک کاهو له کوردستانی  
خومان نییه سهوزه گه نای سهوزی  
هه یه و کدوتوتسه ناویسه وه  
ههرومکو که لهرم ، هیچ چهوری و  
کۆلیسترۆلی تیندا نییه له یهک  
قاپ دا ۱۵ گولیدهریتی تیندایه  
ههرومها یهک قاپ ۲٪ مادی  
ناسنی تیندایه و ۶٪ فیتامین



(c) تیندایه به له ۴٪ فیتامین (a) تیندایه وه له ۲٪ کالسیۆمی تیندایه ، ۱۰ گرام پروتینی  
تیندایه ، ههتا سهوزمکان پهنگه کانیان توختر بێت ماده تری زیاده تیندایه ههرومکو  
سپیناخ بۆیا پانهکه ، نهه سهوزیه تاییه تمه ندی خوێ زۆری تیندایه له بهر خوشی  
تامه که ی.

سووده تهنه دروستیه کانی کاهو:

۱- نهه سهوزیه تهنه دروستیه کی باش نه دات به جگهر.



۲- ئەم جۈرە سەۋزىيە تايىپە تەندىيەكى جىياۋزى ھەيە بۇ ئاھرىتە سىك پىرەكان بۇ رېنگرتىن لە نەخۇشى ( spinabi bitida ).

۲- ئەم جۈرە سەۋزىيە كەلۈرى تىدا نىيە، زۇر بەتەم و چىزە بۇ لەفەيەك بۇ ئەۋكەسانەى ئەيانەۋى كىشىيان دابەزىت.

۴- ئەم جۈرە سەۋزىيە پەيۋەندىيەكى باشى ھەيە بۇ دابەزانەى رېزى شىرپە نىجە، دىل و نەخۇشىە چەۋرىيەكانى دىل، يان مىشك و چاۋ.

۵- ئەم سەۋزىيە زۇر دىۋەلمەندە بە ماددە خۇراگىيە رېشائىيەكان زۇر باشە بۇ ھەرس كىردىن ۋە بەتايىيەتى بۇ ئەۋكەسانەى چەۋرى سەرۋرگىيان ھەيە.

۶- ئەم سەۋزىيە سەرچاۋىيەكى زۇرى ماددى ئاسنى تىدايە، ئەمەش چالاكىيەكى زۇرى ھەيە بۇ سەر لەشمان لەبەر ئەۋمى كە لەشمان پىنۋىستى بەم خۇراكانە ھەيە بۇيە ئەبىت بەردىۋام ئەم جۈرە خۇراكانە بىغۇيىن، لەكاتى خۇيىن بەرپوۋنىكى زۇردا ئەبىتە ھۇى چالاك كىردىن خىرۇكە سۈۋرەكانى خۇيىن.

پىكھاتەى خىزانى كاھو ئە ۱۰۰ گرام:

كالىسىۋم: ۲۵ مىگ

فوسفۇر: ۲۵ مىگ

ئاسن: ۱،۱ مىگ

كىلۇ كالۋرى: ۱۰

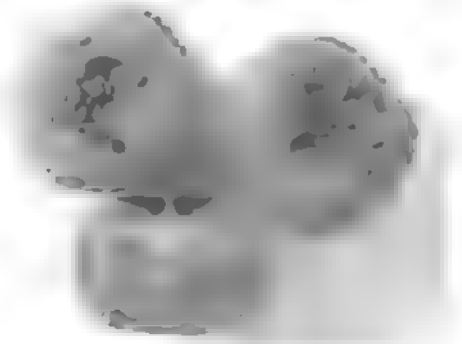
پوتاسىۋم: ۲۵ مىگ

سۈدنىۋم: ۱۰ مىلى گرام

فىتامىن C: ۸ مىگ

## كاكى

كاكى رەنگىكى جوانى پرتەقالى  
 ھەيە ، نەتوانىن بەراوردى بىكەين  
 ھەرومكو شىۋىيەكە نە تەماتە بەنام  
 كاكى دەنكى تىيا نىيە بى دەنگە ،  
 روومكىكى دارە ھەرومكو قۇغ و ھەيسى  
 نە كوردستانىشدا ھەيە ، نە ياباندا بە  
 ميوەيەكى گىشتى ناسراۋە ميوەيەكى  
 رەسەنى چىنىيەكانە ، كاكى ميوەيەكى



زۆر خۇشە شىرىنە ۋە دارىكى بەرزى ھەيە ماددى (tannare) تىندايە ، نەم ماددىە لەناۋ  
 چاش دا ھەيە .كە بگات يان شىرىن بىت ماددى (tannare) ۋتى دمكات بۇ لىكردنەۋمى  
 بۇ تىكە نەكەشى نەتوانى لەسەر ھەلىمى ناۋدا .

سوودە تەندروستىيەكانى كاكى :

۱-كاكى رېژەيەكى كەمى كەنۇرى چەۋرى تىندايە ھەيە ھەر بەھۋى نەم ھۇيەۋە نەم ميوەيە  
 باشە . ۋە زۆر دىۋنە مەندە سەرچاۋەيەكى زۆرى ماددە پىشائىيەكانى تىندايە .

۲-كاكى رېژەيەكى زۆرى قىتامىنى (C) تىندايە ، بەردەۋام بەكارھىنئانى بە پۇژانە نەم  
 ميوەيە يارمەتى لەشمان نەيات دژى ماددە ژەھراۋىيەكان ۋە يان بەرگىرى كىردن دژى  
 ھەۋكردن .

۳-كاكى بەشىكى سەرچاۋەيەكى زۆرى ماددە خۇراكىيەكانى تىندايە ، دژە نۇكسىدە  
 بەستەۋمى دژە لومكان ھتد... نەم جۈرە ميوەيە رېگىرى نەكات و دژى خوين بەرپوۋنى ناۋ  
 لەشە ، ۋە دژى بەكتىياكانە ۋە دژى ھەۋكردنە نەم سىفاتە باشانەى تىندايە زۆر گرنگە بۇ  
 تەندروستىيمان .

۴-(tannare) لەناۋ كاكىا يارمەتى نەدات بۇ كەم كىردنەۋمى سىك چوۋن و جۋاناندنى

كۆلۈن. ۋە كاريگەرىشى ھەيە بۇ سوۋرى خوين و شونفە شينەكان. بەرگىر خانەكان دژى شىكت و ھىرش بىردنى بەكترياكەن.

۵-كاكى تاۋوزى تىدايە ھەرومكو ( فسفۇر و مىس و مەگنسىيۇم و پۇتاسىيۇم ) نىشى نەم پاكردەنەۋى گەۋرى خانەى خوينەكانە.

۶- بىكۇمپلىكس و ۋە فېتامىنەكانى تىايە، ھەرومكو ( thiamine pyridoxine ) ( foliciacid ) كارى نەمە ئەناۋ ئەشدا بەھىزكردنى ئىسقانەكان وزە بەخشىنە.

۷- پەيۋەندىيەكى دەۋلەمەندى ھەيە بە دژە ئۇكسىدە ھەرومكو ( beta-carotene ) ، فېتامىن ( a ) ( lutein ) ( lycopene ) ، ( cryptotoantine ) ( zeaxantine ) نەم پەيۋەندىيەنە بەرگىر ئەكەن دژى بەكترياكەن.

۸-كاكى زۇر باشە بۇ پىست بە تايىبەت بۇ ماسكى دەم و چاۋ ناۋى كاكى ، ناۋى لىمۇ زەردىنەى ھىنكە تىكەئەيەكە بەكارنە ھىنفرىت بۇ چىرچى پاك كىردەۋى دەم و چاۋ ۋە شىۋازىكى جوانى پىست.

۹-كاكى كەمىك شەكر ( گلوگۇز ) تىدايە ، زۇر گرنگ و يارمە تىدەرە بۇ سوۋرى خوين نەمە ئەتوانىت ماسولكەكانى خوين بەھىز بىكات.

پیکهاتدهی کاکلی له ۱۰۰ گرام:

کالسیوم:	۸ ملگ
پروتین:	۰.۵۸ گرام
ناسن:	۰.۱۵ ملگ
التحاس:	۰.۱۱۲ ملگ
کاربوهاید رات:	۱۸.۵۹
الریبووفلافین:	۰.۰۲۰ ملگ
الپیامین:	۰.۰۳۰ ملگ
فیتامین C:	۷.۵ ملگ
فیتامین A:	وحده دولیه ۸۱
فیتامین E:	۰.۷۲ ملگ
فیتامین K:	۲.۶ ملیگرام
چهوری:	۰.۱۹ گرام
ماده دیشائییه کان:	۲.۶ گم

### دارچىنى

دارچىنى پىژمىيەكى زۆر ئە دۆ  
ئوكسىدى تىدايە زىاتر ئە  
ۋەى يىستراۋە ئە ماددە  
خۇراكىيەكانى تر، بۇ نەۋنە  
يەك كەۋچكى چا دارچىنى  
پىژمى دۆ ئوكسىدى زىاتر  
تىدايە نەگەر بەراۋرد بىرىت  
لەگەن ھەنار ۋە نىو كوپ  
(blueberry)



سروشىت، ۋە ھەسەر

(polyphenols) ، نىش نەكات لەسەر نەنسىۋىن لەناۋ لەشدا ، يارمەتى نەدات بۇ  
پارىزگارى ئە پىژمى شەكر ئە لەش دا ، كارىكى زۆر گران نەكات بۇ نەۋ كەسانەى نەخۇشى  
شەكرىيان ھەيە .

سوودە تەندروستىيەكانى دارچىنى :

۱- سوۋدى خوارىنى دارچىنى ماددىيەكى خۇراكى تىدايە پىژمىيەكى زۆرى  
(polyphenolen) نەم ماددىيە كۈمەلىك ماددى كىمىيائى پىكەۋە نەبەستىتەۋە  
(proghthocanidine) ئە زۆرى بەشەكانى ۋەكو بەرگ ۋەدىكە تالەكانى دا ھەيە  
ۋەكو دەنكى تىرى ۋە لە بەرگە تالەكەى تىرى دا ھەيە ۋە دۆ ئوكسىدمو چالاكە ،  
سەرچاۋمىيەكى زۆرى مەنگەنيز ۋە ناسن ۋە ماددە پىشالىيەكان ۋە كالسىۋمە نەبىت بە ۲ بەشى  
سەرەكىيەۋە ئە ماددە خۇراكىيە بۇنەكان نەم بۇنە پىداۋىستىيەكى زۆر بەھىزى ھەيە دۆرى  
كەپروۋ ۋە بىسەكتىريا ۋە ماددە بىنەۋشەكان چالاكىيان لەسەر  
بۇنەۋم (cinnamylalcohol) «خلانت» وزە بەخشىكى پىننەرە ، نەمەش بەشىكە ئە



سوودى ئەم دارە ، وشكراوى دارچىنى ياخود بۇنەكەى ياخود گەئاكەى لە داو و دەرمانى پزىشكىدا بەكار دەھىنرەت.

۲- سوودە تەندروسىتىيەكانى . ئەتوانرەت سوودى لى بىيىنرى بۇ چەند نەخۇشىيەك وەك سك چون ، نازارى جومگەكان بۇ نازارى سوورى مانگانەى ناھرمەتان ، ھەوكرەن سەرمابوون و پەتا ، بۇماتىزم ، ھەرومەھا بۇ كۈنەندامى ھەرس ، چەندىن سال پىش ئىستا دارچىنى بەكارھاتووە لە ھەموو كەلتورەكان دا .

دارچىنى سەلەندوويەتى كە تەواناى چارەسەرى ئەم نەخۇشىيەنە بىكات ، ayurveda ( لە ھىندستان بۇ زۆرىيەى داو دەرمانى پزىشكى بەكارەت ) ، ھەرومەھا بەكارەت بۇ ھەناسە تەندى ، ھەوكرەنى پىست ، و پاك كەرنەھەى خەين ، وە كىشەكانى دى ، وە نەخۇشى شەكرە .

۳- ھەرومەھا بۇ نەخۇشى شەكرە جۆرى دوومى ھەندەستى بە پاك كەرنەھەى شەكر لەناو خەين دا بۇ نەھە كەسانەى نەخۇشى شەكرەيان ھەيە لە جۆرى دووم پىان hypoglykemie سوودىكى باشى تەرىشى تەيا ھەيە وەك جۆرىك لە نەنسۇلەن proanthocyanidine ئەم مادەيە لە زۆرى بەشە تالەكانى وەك و بەرگ و دەنگە تالەكانى دا ھەيە يارمەتى ئەدات بۇ دابەزاندىنى كۆلەستۆلى خراپ .

۴- جومگەكان و ھەوكرەنى . دارچىنى دژە بەكتەريايەكى بەھىزى تەيايە . يارمەتى ئەدات . بۇ كەم كەرنەھەى نازارى جومگە و رەق بوونى ماسولگەكان .

## چۈنەيتى بەكارھەنەنى .:

۱ كەچكى چىشت ھەنگەين و دارچىنى ھەموو بەيانىيەك پىش نان بىقۇت بۇ كەم كەرنەھەى نازارى جومگەكان دواى ھەقتەيەك ھەست بە چاك بوون نەكەيت لە دواى يەك مانگ بە تەواوى نازارت نامىنى .

۵- دژە مىكرۇبە و ھەرومەھا دژە كەروە : لە تاقىگەدا دەرچووە بۇ تەشەنەكرەنى

- كەپرومىكان ) لە ھەندى كات دا بەكارھاتوو وەك دەرمانى پزىشكىي دژە كەپرومىكان .
- بۇنى دارچىنى ( دژە كەپرومىكان ، دژە بەكتىريكان ) دژى كەم ئەندام بوونى مندا لە ھەر كەوتوو دارچىنى بەرگى زۆرى ھەيە دژى ھەو كەردنى كەپرووى پەھىسى ئافرىتان دژى كەپرومىكانى ئاودەم بۇ دژە كۆزى ياخود بۇ لەناو بىردنى ئەسپى زۆر بەھايە دەتوانى لە دەرمانە پزىشكىيەكاندا بەكاربەنرى بۇ لەناو بىردنى كەپرومىكانى لەش وە دژە ھەو كەردنە .
- ۶- دارچىنى دەبىتە ھۆى بەرز كەردنە ھۆى كارمىكانى مىشك . دەبىتە ھۆى چالاك كەردنى مىشك بە شىوازىكى تەندروست وىاش وە ئەمە خۆراكىكى زۆر باشە بۇ مىشك خواردنى بىنىشت بەتامى دارچىنىيەوە ياخود بۇت كەردنى دارچىنى بۇ باشتر كەردنى مىشك .
- مىن زۆر سەرسام بە سوودمىكانى دارچىنى بۇ تەندروستى سەروۇ وە ھەروەھا باش كەردنى كارمىكانى مىشك بە تايىبەتى بۇ پىرمىكان ، بۇ ئەو كەسانەى لەكاتى تاقى كەردنەوە يان ئەوانەى نەخۆشى شىر پەنجەى مىشكىيان ھەيە يان بۇ ئەو كەسانەى كە نەخۆشى توورەبوون و ھەنچونيان ھەيە .
- ۷- پارىزگارى لە دژى نەخۆشىيەكانى دژ . گەنگەتەين ھۆكار بۇ ھەستىيارمىكان و نۆرگەنەكانى لەش ، ئەمە ھەو كەردنىكى دىيارى كىراو ھەرومىكو سەرجاويەكى سەرمكى بۇ دژ و چەورىيەكانى دژ ، دژە بەكتىرياي تىايە كارمىكات لەسەر نەخۆشى دژ يان چەورىيى دژ يان مىشك دژە ئەم نەخۆشىانەو كەشە كەردنى ھەو كەردنى لە ئاودەم و دەمارمىكانى دا .
- ئەمەش دژە بەكتىرياي بەھىزى تىندايە كە دژى ھەموو نەخۆشىيەكانى دژ و چەورىيەكانى ئەو سىتقەوە .
- دارچىنى دەورانى خوين باش ئەكات ، ھۆكارىكى گەنگە سەبارەت بەشتىكى خراب بۇ سەرو خوين ، پەوون كەردنەوە بۇ باش كەردنى بۆشەتتى خوين بۇ چاودىرى كەردنى ئۆگىجىنى لەش ، ئەمەش ئەبىتە ھۆى بەرزبوونە ھۆى (الايش ) چالاك كەردنى ھەروەھا بەرگى كەردن لە نەخۆشىيەكانى دژ و يا چەورىيەكانى دژ .
- ۸- پاك كەردنەوەى خوين . دارچىنى كارمىكات لە سەرو خوينى پەس يان خوينى پاك نەپەو وە زۆر كات ئەيگۆرى بەشىوئى زىيەكە .
- ۹- ھەو كەردن : دژە كەپروو وە دژى بەكتىريا وە دژى شاپىرۇسە يان دژى پەسسىيە ئەم سەفەتە

باشانەي تىندايە ۋە كارىگەرى دەيىت لەسەر ھەوگەردنى ئاۋومىي لەش. ۋە يارمەتى دەدات بۇ لەناۋىردنى نەخۇشەيەكان ۋە ھۆكارى نەخۇشەيەكان لەناۋ مىزەلەنەن.

۱۰-چارەسەر كەردن: دارچىنى يارمەتى دەدات بۇ ۋەستاندىنى خوين، ئەمەش زۆر كارىكى ئاسانە شىۋازىكى چاك كەردنە.

۱۱-ھەرس كەردن: كە دەيخەينە خواردنەۋە يارمەتى دەدات بۇ ھەرس كەردنى خواردن. زۆر چالاكە بۇ ھەرس كەردن، ۋە بۇ چارەسەرى دىن تىككەلەتەن. كىشەكانى گەدە يان نەخۇشەيەكانى بىشانەۋە ۋە سىچۈۋ ۋە بۇ چارەسەر كەردنى پىچى كۆلۈن كاتىك كۆلۈن پىچى تىندا بىت، ھەر لەبەر نەم ھۆيەيە كە بەۋە ناسراۋە پىنى دەلەن ئاسان ھەرس كەردن.

۱۲-كىشەكانى بۇرى ھەناسە: يارمەتەيمان دەدات لە سەرمايۋون ۋە پەتا ۋە قورگ ئىشە ۋە چاۋ ئىشە.

۱۳-سوۋرى خوينى مانگانە: كارىگەرى گەنگى ھەيە بۇ تازەكەردنەۋە ۋە بەردەۋام سوۋرى سوۋرى مانگانەي ئافەرتەن بەشىۋەيەكى ئاسان ۋە بەبى ئازار.

۱۴-ھۆكارىكى گەنگە بۇ يارمەتى دانى مىز كەردن: دارچىنى (الدىر) بە شىۋەيەكى تەندروستى يارمەتى دەدات بۇ دەردانى مىز لە بىگەي بۇرى مىزەۋە، دارچىنى دەيىتە ھۆي يارمەتى دانى وشك نەبۋونى شىرى دايك.

۱۵-شىرپە نەجەكان: دارچىنى گەمى دەكاتەۋە زىادىۋون يان گەشەكەردنى شىرپە نەجەي خوين كەم دەكاتەۋە. شىرپە نەجەي قورگ ۋە خانەكانى، دارچىنى يارمەتى دەدات لە دەركەردنى دىگەكان لەناۋ بىرەۋە خۇراكىيەكان يان ئەۋ ھۆكارانەي دەيىتە ھۆي شەكست ھىنانى خانەكانى كۆلۈن.

سودە تەندروستىيەكانى بۇنى دارچىنى:

۱- بۇنى دارچىنى ئەگەلەي دارچىنى دەستمان دەكەۋىت بەكارنەھىنرى لەبۋارى جوانكارى بۇ مەساج كىردىن، بەلەم خواستىكى زۇر لەسەر بۇنى دارچىنى نىيە ھىندەي بۇنەكانى تىرەمكو (بۇنى پىنھانە و بۇنى بەرى دارى سەۋىيەر و ھەتە).

۲- چىشت لىنەن: زۇرىك ئەگەلەي بۇنى دارچىنى بەكارنەھىن بۇ خوارىن دروست كىردىن، ۋە ھەرومەتا تامىكى زۇر خۇشى ھەيە.

۳- ھەۋايەكى فېنك و پاك: بۇنىكى ناسودە و خۇشى ھەيە ۋە سودىكى زۇرى ھەيە بۇ ھەۋايەكى فېنك و پاك، لەبەر ئەم ھۇيەشە بەكارنەھىنرى ئەگەلەي تىكەلەي وشكراۋى بۇندارەكاندا بۇ بۇن خۇش كىردىن مالى و مكو (وشك كراۋى گول).

۴- بۇ ئەلەۋىردىن مىشولە. بۇنى دارچىنى زۇر باشە بۇ ئەلەۋىردىن مىشولە ھەرومكو (سپراي مىشولە)، بۇنى دارچىنى كارىگەرى ھەيە بۇ ئەلەۋىردىن مىشولەكان، ۋە ھەرومەتا گەلەكەشى بە ھەمان شىۋە، ئەم بۇنە دەرمانىكى كارىگەرە بۇ نەھىشتىن مىشولەكان.

۵- زۇرىك ئەگەلەي بۇنە بەكارنەھىن بۇ دروست كىردىن دۇرە بەكتىرە و دۇرە كەپو، لەبەر ئەم ھۇيەيە كارىگەرىكى زۇرى ھەيە دۇرى ھەۋىردىن و مكو دۇرە ھەۋىردىن بەكارىت، ھەرومەتا يارمەتى سوۋرى خۇن ئەدات ۋە ھەرومەتا كارىگەرى ھەيە لەسەر كارمەكانى (جوۋىت بۇون)، ئەمەش بەكارنەھىنرى بۇ چاكارىن و پىكىستىن شەنەي (ھەنگ).

۶- ئەم بۇنە سىۋىتى يە زۇر بەھىزە ۋە تىكەلەي ئەگەلەي چەند جۇرىكى تىرە بۇنە لەشمان، ۋە ھەرومەتا كارىگەرى ھەيە لەسەر پىست ئەم بۇنە بەكارىت ئەبۋارى جوانكارىدا بە شىۋازىكى سىۋىتى، ھەر لەبەر ئەم ھۇيەيە ئەگەلەي بەكارىنەكانى دا ئەبىت بۇون بىكرىتەۋە، لەسەر و ئەمەشەۋە بۇ بەكارىنەكانى دارچىنى دەبىت ھەندىك ئەم بۇنە تاقىيىكرىتەۋە لەسەر پىست لەسەر بەشىكى بچوك بۇ ئەۋمى بزانىن ئەم بۇنەمان پى ئەگەۋىت پان نا بەلەم ئەم تاقىيىكرىتەۋە لەسەر دەم و چاۋ نەبىت.

سوود تەندروستییهکانی دارچینی لەگەڵ ھەنگوین دا :

۱- سوودمکانی دارچینی و سەرماپوون ( پەتا ) .

بۆ ئەوانەى سەرماپەکی زۆر چۆتە لەشیانەو، ئەبێت  $\frac{1}{4}$  کەوچکی چا ھارامی دارچینی تیکەڵ بکەین لەگەڵ یەک کەوچکی چا ھەنگوین، ئەم ڕێگایە کاریگەرییەکی باشی ھەیە لەسەر کۆکە یان سەرماپوون وە یان بۆ باشکردنی جیووب .

۲- دارچینی و ھەنگوین زۆر شتیکی باشە ( بۆ دان نیشە ) :

تیکەڵیەکی لە یەک کەوچکی چا لە ھارامی دارچینی و پینچ کەوچکی چا ھەنگوین ، لە ھالەتێدا دان نیشەدا ئە یەختە سەردانەکە ( ئەتوانی بەکاری بهێتین ۲ جار لە بۆژیک دا ) لە ھاووی ۱۵ دەقەدا نازارمکانمان کەم دەکاتەو .

۴- دارچینی و ھەنگوین : دەتوانی یارمەتی بدات کۆلیستروۆلی بەرز بھاتەو شوینی خۆی، سێ کەوچکی چا ھارامی دارچینی وە تیکەڵی بکە لەگەڵ ( ۱۶ گرام ) چا دا ، چارەسەرە بۆ ئەو کەسانەى کە کۆلیستروۆلیان بەرزە ئە خوێن دا بە ڕێژەی ۱۰٪ لە ھاووی دوو سەعات دا . ھەنگوینی ساغ ( بێ شانەکەى ) لەگەڵ تیکەڵ کردنی چەند خوراکیکی تردا دەبێتە ھۆی کۆنتروۆل کردنی کۆلیستروۆل .

۴- دارچینی و ھەنگوین بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی نەزۆکی :

لە دێر زمانەو بەکارھێنراو بۆ چارەسەرکردنی ئە بواری داو و دەرمانی پزیشکی دا بۆ بەھیزکردنی شاتاوێ پیاو . ۲ کەوچکی چێشت ھەنگوین پێش خەوتنی ئۆ و پیاو سەینراو بۆ چارەسەری ئەم کێشە . ئەم تیکەڵیە شتیکی زۆر سەرسۆرھینەرە بۆ چینیەکان لە چین و یابان و وڵاتە ناسیاییەکانی تر نەگەر ئۆنیک دوو گیان ئەبێت ، رەحمیان بەھیز ئەبێت، وە ئەم ھارامی دارچینیە چارەسەریکی پزیشکییە . بۆ ئەو ژنانەى دوگیان نەبن ئەتوانن ھەلثرینیکی ئە ڕیزی ئووتەو ھەروھا بەردەوام بەکارھێنانی ئە ڕێگەى پیا ھینانی پوکدا بەم شێوازە ئە ڕێگەى ماددە ھەستیارەکانەو بە شێوھەکی ھینمی ئە ئەش دا بپاوە دەبێتەو .

۵- دارچینی له گەن هەنگوین دا بۆ نەهیشتنی کیشەکانی گەدە. ھاراووی دارچینی له گەن

ھەنگوین دا باشکردنی  
نازارەكسانی گەدە. بۆ  
چارەسەرکردنی ئەو  
كەسانەى كە غازاتیان  
ھەبە، نەبیت ھەنگوین  
لە گەن ھاراووی دارچینیدا  
تێكەن بکړیت بەیەك  
قەبارە (بە یەكسانی)  
نەبیتە ھۆی كەم  
کردنەوێ نازاری گەدەو  
چارەسەرکردنی غازات.



۶- دارچینی و ھەنگوین

زۆر باشە بۆ ڕێكخستنی بەرگری لەش . ھاراووی دارچینی لە گەن ھەنگوینا بەكارھێنانی  
بۆژانە ھەبیتە ھۆی بەقوووت کردنی ڕێكخستنی بەرگری لەش وە بەرگریکردن دژی ھێرشى  
بەكتریاكان و ڤایرۇسەكان.

ھەنگوین تیاپەتێ چەند جۆریكى قیتامینەكانى یان بەشێكى زۆرى مادەى ناسن ئەمەش  
بەكارنەھێنریت بۆ بەھێزکردنی خروكە سپیەكانى لەش، ئەمەش بەشیوەیەكى زۆر نەبیتە  
ھۆی ڕێكخستنی بەرگری لەش.

۷- دارچینی و ھەنگوین زۆر باشن بۆ ژيان. ئە دێر زمانەو ھاراووی دارچینی چا  
بەكارھاتووە بۆ ژيان. یەك كەوچكى چىشت ھاراووی دارچینی چوار كەوچكى چىشت  
ھەنگوین وە سێ كۆپ چای گەرم. بە شیوەیەكى تەندروستی و تراو كە پێویستە  $\frac{1}{4}$  كۆپىك  
بغوریتەو (سێ جار لە ڕۆژێك دا) ئەمەش نەبیتە ھۆی پىستىكى جوان و نەرم.

۸- دارچینی و ھەنگوین زۆر باشن بۆ كیش دابەزاندن ، خواردنەوێ كۆپىك ناوی گەرم

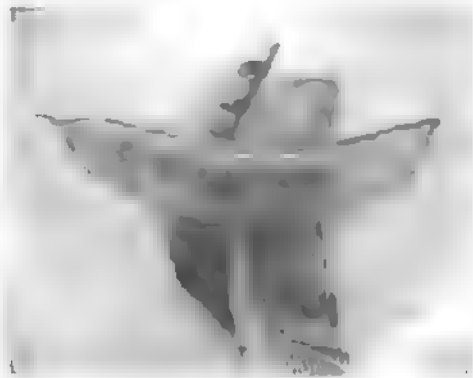
تىكەلەۋ لە ھارۋى دارچىنى و ھەنگۈين وە پىش نان خواردنى بەيائى (ئەخورىنى) .  
ئەگەر ئەمانە بە بەردەۋامى بىكەيت، ئەبىتتە ھۇى دابەزاندنى كىش و يارمەتى دانى ئەو  
كەسانەى كە ئاوساون.

و ھەرۋەھا لە خواردنەۋى ئەم تىكەلەيە مەۋستە بەردەۋام بە لەسەرى.  
دابەزىنى كىش ئەتوانىت بىگەرنىتەۋە بۇ چەند ھۆكارىكى جىيا جىيا.  
زۆر كەس ھەيە خستەيەكيان دانائەۋە بۇ دابەزىنى كىش، كىش دابەزاندن زۆر شتىكى باشە،  
ئابىت زۆر بىكەۋىت لەسەر مان وە پارىزىكى زۆر بىكەين وە لەبىر بېيىت ھىتامىن و مادەكەتى  
تر بىغۇى.

۹-دارچىنى ئەگەل ھەنگۈينان زۆر باشن بۇ چارمەرى كىشەكانى جومگە و نىسكەكان  
ھەۋكردنى جومگەكان ھىنسانى تۈزى ھەنگۈين ئەگەل تۈزى ئاۋى شىلەتىن وە ئەگەل  
كەۋچكىكى چا لە ھارۋى دارچىنى، ئەو تىكەلەيە ئەدەين ئەو شۇنئانەى كە زۆر ئازارى  
ھەيە ياخود شۇنى خوران ( ئەم ھارۋىيە لەسەر شۇنى ئازار ياخود شۇنى خوران پى  
دەشىلەن ، ئەبىت لەماۋى ۱۵ خولەك دا ئازارمكەى ئەمىنىت.

۱۰-ھارۋى دارچىنى ئەگەل ھەنگۈينا زۆر باشە بەرگى ئەكا لە قىز ھەنومىن. بۇ  
ئەۋانەى كە قىزىان ھەل ئەۋمىرى يان كەچەل ئەبەن دروست كردنى تىكەلەيەك لە يەك  
كەۋچكى چا لە ھارۋى دارچىنى يەك كەۋچكى چىشت ھەنگۈين ئەگەل تۈزى بۇنى زەيتون.  
ئى دانى ئەم ھارۋىيە بۇ ماۋى ۱۵ خولەك دواتر شتنى بە ئاۋىكى شىلەتىن.

## پۈتكە



ئەمەش رابىردوومان بىر ئەخاتەۋە  
بىر مەۋرى خۇشە ئە گەنپا ھەيە كاتى  
خۇى قىچكە كانىمان لى ئەكردەۋە  
ئەمانغۇارد. پۈتكە يەككى تازە چۈن  
ئەتوانىت پاكى كەيتەۋە بە بىرىنى  
قىچكە كانى بەكردەۋە تۈيكلەكەى  
ئەتوانىت دىنكە كانى دىرېيىن.

پۈتكەى تازە ئە ماۋى ۵ دىقە بۇ ۱۰ دىقە ئەكۈلنرېت. ۋە ئەگەر وشك بىرېت پىنۋىستى بە  
چەند سەعاتىك ھەيە.. دۋاى ئەۋەى ئەناۋ ناۋىك دا بۈۋ ئەۋ ناۋى ئەيرېنرېت بە ناۋىكى  
تازە لىنەنرېت. پۈتكەى وشكراۋ كاتى دەۋىت ئە (۱ بۇ اسەعات و لىۋ) بۇ كۈلاندن.

سۈۋە تەندروستىيە كانى پۈتكە :

۱- دىۋى بەر زىۋەنەۋى قشارى خۈن ، دابەزىنى چەۋرى بەرز.

۲- پۈتكە ماددە يەككى ھازىمەيە بۇ ناسان كىردى ھەرس.

۱-۲ كۈپ كۈلۋى پۈتكە دەبە خشىت زىاتر ئە (۵۱٪) (فىتامىن k) دەبە خشىت ، (۲۲٪)  
مەگنسىۋىمان پى دەبە خشى ئەمەش پىنۋىستى بۇزانەى نىمە تەۋاد دىكات، ۋە (۴۰٪)  
(فىتامىن c) پىدەبە خشىت كە پىنۋىستى گىرنگ بۇ لەش پىر دىكاتەۋە ۋە زىاتر ئە (۶/۱)  
فىتامىن (b - thiamine) كە پىنۋىستى گىرنگ بۇ لەش پىر دىكاتەۋە ، ئەمەش (۱۴٪) -  
(۱۵٪) پىنۋىستىيە كانى بۇزانەمان بە (f) (فىتامىن a) (tryptofaan) ، فسفۇر، فىتامىن  
b۶ ، ۋە پىرۋىنى باش (niacine) ، مەگنسىۋىم ، riboflavine ، مىس ، ناسن ، zine ،  
پۇتاسىۋىم پىر دىكاتەۋە.

۴- پىنۋىست ناكات زۇر ماددە رېشالىيە كان بىغورېت، ئەبەر ئەۋەى كە ۱ كۈپ پۈتكە زىاتر  
ئە (۱/۲) پىنۋىستىيە كانى بۇزانەى خۇراكە رېشالىيە كان دەبە خشىت. ئەۋە ئە ھەموۋىيان  
باشترە ، ئەمە تامىكى خۇشى ھەيە، ئەمە خۇراكىكى شىرىنە كە مىندانان ئارمىزۋى  
خۇاردىيان زىاترە تاۋمكو ئە گەۋرەكان. پۈتكەى سەۋز (carotenoble) ى تىدايە ئەمە



بە ماناي ( futeine ) دىت. ناسراۋە بەۋەى كەمكردنەۋەى سېى بوۋنى پەشى چاۋيان لىل  
بىنن ۋە يان تىكچوۋنى چاۋ.

پۈلكەى سەۋز تەنھا پۈلكەى خۇش نىيە كە ماددى شەكرى تىدايە ۋە كە پىژمىيەكى زۆرى  
ماددى خۇراكى تىدايىت. تامەكەى زۆر شىرىنە ۋە پۈلكە ھەمان سودى خۇراكى بەزالىيائى  
تىدايە، بەشى تەۋاۋەتى خۇى ماددى ناسن ۋە قىتامىن ( C ) تىدايە.

۶- پۈلكەى كوناۋ ۋە نەگەر تىكەلى زەلالتە بىكرىت تام ۋە چىژىكى خۇشمان پىندەبە غىشنىت  
لەگەل سودىكى زۆر. پۈلكە سەلاندوۋىيەتى پىژمىيەكى كەم كۈلىسترونى تىدايە، نىشش  
نەكات لە سەرى، پۈلكە خالى بەرگى بەھىز دىكات ۋە دىست بە سەراگرتنى گلوگوز لەناۋ  
خوۋن.

۷- بەشىكى پىژمى زۆرى قىتامىن ( C ) تىايە نەمەش دژە ئۈكسىدە كە يارمەتى دژبە  
شكانى خانەكانى لەش نەدات.

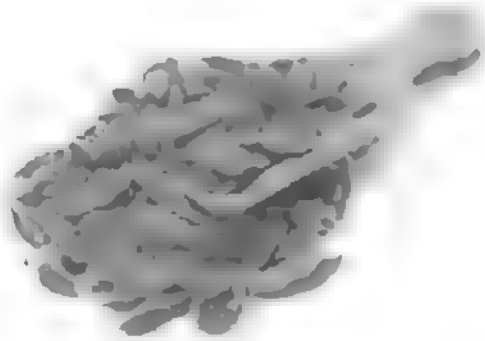
پىنمايى / پۈلكە بۇ ھەۋۋەكەس باش نىيە، ( ترشى يورىك ) بەرھەمى نەھىنى لەناۋ  
( بىيورنىيات ) پىگە خۇشكردنى لەكاتى مردنى خانەكان دا بۇ دىمىرگىدىيان. نەمە شتىكى  
خراپ نىيە ( ترشى يورىك ) ( uricacid ) نىش نەكات ھەرومىكو دژە ئۈكسىدە لە لەش  
دا. نەگەر بىت ۋە گورچىلەكان بە باشى چالاك نەبىن بۇراگرتنى ( uvic acid ) نەبىتە  
ھۇى ناھۈسەنگى ( aricacid ) نەبەستىتەۋە ۋە نەبى بە كرىستال. لەناۋ گورچىلەدا  
كرىستال نەگورنىت ( gout ) بۇ نەۋانەى كە نەم نە خۇشىيە بىزاركەرمىيان ھەيە زىاد  
خواردنى زىانىيان پى نەبە غىشنىت.

پىكھاتەى پۈتكە تە ۱۰۰ گرام:

كالىسىوم:	۳۶ مىگ
پروتىن:	۸ گرام
فوسفور:	۱۶۰ مىگ
ئاسن:	۲ گرام
كىلو كالورى:	۳۰۵
كاربوهىدرات:	۱۷,۲ گرام
پوتاسىيوم:	۴۰۰ مىگ
مەگنېسىوم:	۴۳ مىگ
فىتامىن B۱:	۰,۳۲ مىگ
مادە رېشالىيەكان:	۸ گرام
الزىنك:	۱,۲ گرام

## حیل

حیل و امان لیدمکات که  
بیر له چایه کی خوش  
بکه ینده و نه مان باته  
دنیا یه کی ناسوودوه، بی  
له چیز و خوشیه که ی  
ته ندروستیشه، حیل  
سه مان دوو یه تی بو هه موو  
دو نیا که جیگه ی خوی



کردو ته وه، نه مان داو و درمانه جیاواز و نامویه نه توانین هه موو کاتی به کار یه یه تین  
دهستکه و تنیشی ناسانه، نه خواردنی نه مان داو و درمانه دا نه توانیت زور نه نازاره به رزمکان  
بر یه یه تیه وه. نه گهر نه مان داو و درمانه مان هه بیت سه رکه و تهمان نه بیت. نه مان جو ره داو و  
درمانه ناسراوه به وی نه ناسیادا به پاشای داو و درمانه کان.  
حیل وای کردو وه که چهند خالیک و سوود به خش و ته ندروستی له سه ر بنوسین به هوی  
تاییه ته ندیه وه.

سووده ته ندروستیه کانی حیل:

۱- تور به بوون. کوتانی چهند ده تنیکی حیل له گه ن ناوی کونا ها تو دا له گه ن چهند گه لایه کی  
چا. نه مانه هه مووی تیکه ن نه که یه نه بیت هوی نه وی هیور به نه وی نه و که سانه ی که  
توور من.

۲- سه ر نیشه. خواردنه وی چایه کی حیل نه بیت هوی که م بوونه وی سه ر نیشه توور سه کان.  
باشترین چایه بو وستان و که م گردنه وی سه ر نیشه.

۳- هاوسهنگی. نه گهر حیل که بو نیکی شیرینی هه بیت، نه توانین بلین بو نیکی خوش نه دات  
به دم به هوی نه مان بو نه خوشه وی، نه ناسیادا به زوری و به کار دیت بو خوشه گردنی تامی  
دم. نه مان خواردنیکی تاییه ته له ولاتی (paan).

۴-ئۆگەرە. ھېناتى چەند دەنكىكى چىل ئەگەل چەند ئەدىكى نەنەا وە ئەگەل ئاۋى گەرم دا، ئە كاتىك دا كە ئاۋمگە دەكۈلۈنۈن ئە كاتى كۈلۈندا چەند دەنكىكى چىلى تىندەگەين ئەگەل چەند ئەقەك ئە نەنەا پاشان قولىپىكى پى دەمەين و دۋى ۵ دەقە تىلەكەي دەردەھىن و ئاۋى نەنەكە دەخۇنەۋە سوۋى ھەيە بۇ ئۆگەرە.

۵-كىشەكانى ھەرس بۈۈن. ئەبىتتە ھۈى كەم كۈرۈنەۋى توخى ئاۋيان ھەۋا ئەۋا ئەشمان دا بە خۋاردى چىل. ئەبىتتە ھۈى بەرزىۋونەۋى يان زىادكۈردى ئارمىۋى خۋاردى (ئىشتىھا) خۋاردى ئەمە زۇر باشە بۇ باشكۈردى غازات يان بۇ (حرق القلب)، ھۆكەرى دروست بۈۈنى ئەم خالەتە خۋاردى سىر و پىازە بە يەكەۋە.

تىكەل كۈردى رېژمى ۴۵۰ گرام ئە چىل مىخەك و مەدەنوس و زەنجەفېل. دۋى ئەۋە ئەمانەت خۋاردەۋە دەردەچىت ئە كىشەكانى ھەرس كۈردى دەردەچىت.

۶-كىشەي جىنس. خۋاردى چىل زۇر باشە بۇ كىشەكانى جىنس جۈۋتۈن ئەمانى تۈانا. تىكەل كۈردى ھارۋى چىل و شىرى گەرم كەۋچكى چىشت ھەتگۈين خۋاردەۋى ئەم تىكەلەيە ئەم شىرە بۇزۇنە ئەبىتتە ھۈى چارەسەر كۈردى كىشەنە و بى قۈۋتى جىنس.

۷-قورگ نىشە (كۆكە). بۇ كۆكەي تەر و گىراۋە تۈنگەكان. ۵ دەنك چىل ئەگەل پارچەيەك ئە دارچىنى بەقەد پەنجەي شايە تمانت ئە ئاۋىكى كۈلھاتۈۋدا بۇ ماۋى (۵ دەقە) خۋاردەۋى ئەم چايە ئەبىتتە ھۈى رەۋانەۋى ئەم كىشەنە. سوۋە تەندروستىيەكانى بۇنى چىل.

۱-كۈلۈن و مەمىدە. بۇنى چىل ئەبىتتە ھۈى باشكۈردى و ئىش ئەسەر كۈردى كۈنەندامى ھەرس. بۇنى چىل پارىزگارى ئەكات ئە ھەۋو پىنكەتەكانى كۈنەندامى ھەرس. ۵ ئە ھەمان كات دا گەدە تەندروست دەكات و كارى ئەسەر ئەكات. ئەھەمان كاتدا يارمەتى ئەۋ ترشەلۈكەي گەدە دەكات.

۵ ھەروھە ھەۋو تۈزۈلەكانى ئاۋ گەدە. ۵ ھەروھە بەرگى ئەكات ئە گەدە ئە دۇى ھەۋكەرىەكان بەرگى ئەكات.

۲-پاككەرمەۋە دژە بەكتىيا. تىيايەتى رېژمىكى زۇر ئە دژە پىسى و دژە بەكتىياى تىيايە. زۇر پارىزراۋە. چەند ئەترەمىك ئە بۇنى چىل ئەگەل ئاۋدا بەكارەھىنرېت بۇ غەرغەرى

دهم، نهم درّه به‌کتریایانه کاردمکه‌نه سەر ناو دهم و به‌گشتی و به‌سەر نه‌خوشیه‌کان و به‌کتریایکان و وه‌ بۆ هه‌ناسه‌ توندی. نه‌توانین له‌گه‌ل ناوی خوارده‌نهمدا به‌کاری به‌نین و بۆ کوشتنی به‌کتریایکان و نه‌خوشیه‌کان. نه‌توانین به‌کاری به‌نین له‌ناو خواردن دا بۆ تاسی خوارده‌که، نه‌هه‌مان کاتدا نه‌توانی پاریزگاریشمان لێبکات، هه‌ر له‌بهر نه‌وه‌ی که کار نه‌کات له‌سەر به‌کتریایکان. نه‌توانریت بکریته‌ ناو بانیوووه‌ و بۆنه‌که‌ تیکه‌لی ناوه‌که‌ی بکه‌ین بۆ پست و ه‌ژ.

۳- پاریزگاری کردنی خواردن. پاریزگاری شته‌کان، نهم پاریزگارییه‌ کار نه‌کات له‌ به‌ر زکرنه‌وه‌ی بۆ هه‌مان له‌ دۆخی توور به‌بوون دا. -ماندوووون، هیلای، هتد...  
- پاریزگاری کردنی له‌سەر چه‌ند شینواژیکێ یاخود چه‌ند جوریکێ ریکه‌دری هۆرمونه‌کان، رژیانه‌رمانی گه‌ده، جونسانی بریه‌کی پیش گه‌ده (peristaltic) خولانه‌وه‌ی خوین، جیابووونه‌وه، هتد.

۴- (antipasmodyco). بۆنی حیل زۆر کاریگه‌ری باشی هه‌یه‌ بۆ چاک بوونه‌وه‌ی ته‌شه‌نوجاتی ماسولکه‌ و یان بۆری هه‌ناسه‌، وه‌ له‌ ماسولکه‌کاندا نازار که‌م نه‌کاته‌ یاخود یارمه‌تی نه‌دات درژی کرژبوونی ماسولکه‌، هه‌ناسه‌تووندی، کۆکه‌، هتد...

۵- بۆ زیاد کردنی شه‌هواتی جنسی یاخود بۆ جووت بوون. بۆنی حیل کاریگه‌ری هه‌یه‌ له‌سەر به‌رزیووونه‌وه‌ی راده‌ی جنس. یارمه‌تی نه‌وه‌ که‌سانه‌ نه‌دات که‌ جنسیان لاوازه‌، ناتنه‌واوی جنس، که‌می جنس.

۶- گه‌رمبوونه‌وه. بۆنی حیل پانه‌ریکه‌ بۆ گه‌رم بوونه‌وه. وا نه‌کات که‌ نه‌شمان گه‌رم بکاته‌وه، وه‌ یارمه‌تیدهریکه‌ بۆ نه‌وه‌ی که‌ عارمق بکه‌ینه‌وه، یارمه‌تی نه‌دات درژی کۆکه‌ی رهمق وه‌ کاریگه‌ری هه‌یه‌ له‌سەر ساردی.

نه‌کاتی سه‌رنیشه‌دا به‌ سووده‌ به‌ هۆی سه‌رماوه‌ کاتدا به‌کارده‌هینریت بۆ باش کردنی سکه‌چوون که‌ نه‌ رینگێ سه‌رماوه‌ تووش نه‌بیت.

۷- diureticum ناوه‌مان دهرمه‌کات

بۆ دابه‌زینی کیش، بۆ که‌م کردنه‌وه‌ی په‌ستانی خوین، کۆبوونه‌وه‌ی پیسی له‌ نه‌ش دا، وه‌ دهرکردنی له‌ نه‌ش دا، ده‌بیته‌ هۆی پاک کردنه‌وه‌ی گورچيله‌ و میزه‌لدان.

# ۸- سودده کانی تری رونی حیل

یارمه تی نه دات بۇ نه وانه ی جگه رمکیشن و کاریگه ری هه یه له سه ر توتن و نیکوتیه گه ی ،  
 نه م رۇنه ماده ژمه راوییه کان نه کوژیت ، وه هه روه ها بۇ یارمه تی دانی نه هیشتنی هه ناسه  
 توندی ، هه وکردنی نازاری دان.

پیکهاته ی حیل له ۱۰۰ گرام:

کالسیوم: ۲۸۲ ملگ

پروتین: ۱۰،۷۶ ز

فوسفور: ۱۷۸ ملگ

ناسن: ۱۲،۹۷ ملگ

کاربوهید رات: ۶۸،۴۷

پوتاسیوم: ۱۱۱۹ ملگ

النهاس: ۰،۲۸۲ ملگ

مه گنسیوم: ۲۲۹ ملگ

مه نگه نیز: ۲۸ ملگ

النیاسین: ۱،۱۰۲ ملگ

سودیوم: ۱۸ میلی گرام

البیریندوکسین: ۰،۲۴۰ ملگ

الریبوفلافین: ۰،۱۸۲ ملگ

الپیامین: ۰،۱۹۸ ملگ

فیتامین C: ۲۱ ملگ

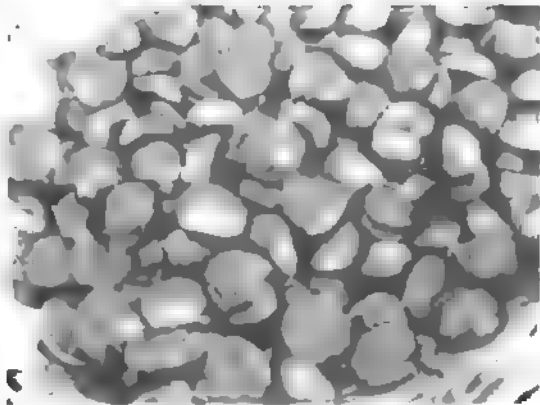
چهوری: ۶،۷ گرام

ماده ریشالیه کان: ۲۸ گرام

الزنک: ۷،۴۷ ملگ

## كەستانا

ئەمانە جۈرنىكى جىياۋزىن ئە  
چەرمى ئاسايى ئەبەر ئەۋى  
كە چەۋرىيەكى كەمى تىا ھەيە  
ۋە رېژمى ئاردىكى زۇرى تىا  
ھەيە ۋ شىۋىيەكى خۋارىان  
ھەيە ۋە تامەكەشى شىرىنە ۋە  
تقە. كەستەنالى ناسراۋە بە  
شىتىكى مەروشتى پەنان



كەستەنالى ئە زۇر كاتا كولىنراۋە يان خۇشكراۋە ئە خورىت ياخود ئەكرىتە ئاۋ شەۋە ۋە  
ياخود ئەگەن خۋاردىكى سەرمىيا بەكارمەنىرىت يان بە شىۋى تۈزۈمكۈ ئارد بۇ سەۋمۈن  
ۋ شتى ۋا بەكارمەنىرىت. كەستەنالى ئە زۇر كاتا بەكار ئەھنىرىت بە تايىتە تى ئە  
كاتى زىستانى ساردا ۋە بە ھەۋو شىۋازەكان ھەيە ۋە ئە ھەۋو ۋەرزەكانى سالىشدا دەست  
دەكەۋىت.

سوۋە تەندروستىيەكانى كەستەنا :

۱- كەستەنالى ھەرومكۈ ۋمكۈ گۈنۈز ۋ بايەم بە رېژمى زۇر مادى جىلوتىن تۈزۈ ياخود ئارد  
تىدانىيە بە واتاي زۇر جىنى بەكارمەنىرە ۋە بۇ ئەۋكە سەنەكى كە ھەستىيان بەرامبەر بە  
جىلوتىن.

۲- گۈنگە ئەم خۋاردە جىلوتىن دەست ئەكەۋىت ۋ بە شىۋىيەكى تر دەۋلە مەندە بە مادىيەكى  
ئاردى ياخود بە مادىيەكى خۋراكى ، ھەرومكۈ پەتاتەى شىرىن ، جۈرنىك پەتاتەى تر  
ھەيە جىياۋز ئە پەتاتەى خۇمان تامەكەى شىرىنە ۋە پەتاتەى ئاسايى خۇمان ۋە  
ئەنە شامى ۋە ھتە.

ئەمانە ناسراۋن بە شىۋىيەكى ۋمكۈ شىۋازى ئارد... بە نام ئەمانە مادىيەكى پىرۋىتىنى  
باشيان بە رېژمىيەكى بەرز تىدايە.

۳- سەرجاۋىيەكى زۇر باشى خۇراكە رېشالەكانە ۸ ، ۱ گرام ئەبە خىشيت ( نىزىكى ۲۱% )

(adh) ئەبەخشىت . بە ۱۰۰ گرام پىشالە دولەمەندەمەكەن كە يارمەتى ئەدات بۇ دابەزىنى كىش ۋە ھەموو كۆلىستىرۇلەكانى دانەبەزىنىت ئاۋ خۇن دا دەرىشيان ئەكات ، كۆى كۆلىستىرۇل ئەناۋ گورچىلەدا ئەمىزىت .

۴- كەستانا خۇى ئە چەرساتەكانى تر جيا ئەكاتەۋە بەھىزى بەھىزى خۇراكەۋە . ئەمە زۇر دولەمەندە بە قىتامىن C . ۱۰۰ گرام چەرس ۴۲ مىلىگرام قىتامىن C ئەبەخشى ( ۷۲% بە ۷% ) قىتامىن C ، ئىسقان يان چەورىيەكانى خۇن بە بەھىزى دىرە ئۆكسىد يان ئەبەخشىت يان پارىزگارى ئەكات دىرە شىكستەكانى بەكتىريايە زۇر .

۵- كەستانا بە بەراۋرد كىردى ئەگەل ئەۋ چەرساتەكانى تردا ياخۇد تۇۋانەى تردا ، تا رادەيەك كەئورىيان كەمترە ، چەورىيان كەمترە ، بەئام ئەمانە دولەمەندەن بە مادە خۇراكىيەكان ، قىتامىنەكان ياخۇد قىتامىنە تەندىروستەكانى ( phytonutrients ) ، ئەمانە ئەبەھى ھۇى بەدەست ھىنانى تەندىروستىيەكى باش .

۶- ئەمە دولەمەندە بە ترشى فولىك ۱۰۰ گرام چەرس تىيائەتى ۲ مىلىگرام ترشى فولىك ياخۇد ( ۱۵% ، ۵% ) ترشى فولىكى تىيائە ئەمە زۇر پىۋىستە بۇ خانەى خۇرۇكە سۈرەمەكان .

۷- ئەمانە ئاسراۋن بە بى دەمكى ۋە چەورىيە ترشەكان ، ھەۋرەك چەورى ترش ( ۱۸:۱ ) يان ( palnitozuren ) ( ۱۶:۱ ) . ئەم بى دەمكى چەورىيەكانە كە ئەناۋ خۇاردىن دايدەبەزىنىت ( LDL ) دادەبەزىنىت ۋاتە كۆلىستىرۇلى خۇراپ ۋە كۆلىستىرۇل باش ( HDL ) ئەناۋ خۇن دا بەرزىمەكاتەۋە .

دولەمەندە بە خۇراكە پىشالىيەكان بۇ ئەۋ كەسانەى كە كىشى خۇيان دادەبەزىنن ، چەورىيە ترشە ئۆكەكان ( omega۳ ) چەورى ترشە ئۆك يان دىرە ئۆكسىدەمەكەن يارمەتى دەدات ئە ئەخۇشىيەكانى دل و مىشك و بەرگىرى كىردن ئە خۇنىنىكى تەندىروست ئەناۋ ( چەورى ) .

۸- ئەم جۇرە چەرسە بە پىژمەيەكى زۇر ماددە سەرمەكىيەكانى تىندايە ھەروەك و ( ئاسن ، كالىسىۋم ، مەگنسىۋم ، پۇتاسىۋم ، زىنك ) . بە پىژمەيەكى زۇر پۇتاسىۋم تىندايە ( mcg ۱۰۰۰g ) پۇتاسىۋم ھارىكارى دەكات ئە دىرە بەرزىۋونەۋمى پەستانى خۇن ھۇكارە



سەرمىيەكانى سۇيۇم، ئىدائى دىل كەم دەكاتەو و پەستانى خۇنىش كەم دەكاتەو. ماددى ئاسن يارمەتى دەمات بۇ (microcgtic) دەتوانىت بەرگىرى پكات لە (anemia). مەگنسىۇم يان فسفۇر دەورىكى گرنگ دەبىنىت بۇ ئىسقانى جومگەكان.

۹- كەستەنالى دەولەمەندە بە ئىتامىنى (a) ie ۲۰۲ دەمات لە (۱۰۰g) دا.

۱۰- زۇر دەولەمەندە بە گرنگترىن (becomplex) لە گروپى ئىتامىنەكان. (۱۰۰گرام) چەرس دەبىت بە (۱۷%) (niacin)، (۲۹%) لە (pyridoxine) ئىتامىن (b۹) (۱۰۰%) (thiamine)، يان (۱۲%) (riboflavin).

ئاومەكانى كەستەنا:

ئەمە بەس خۇش ئىيە، ئەمە ئەگەن ئەمەشدا تەندروستە ئاوى كەستەنالى ئاسراو بە شىوازىك كە زۇر بە سەرنج پاكىش و سروشتىيە، بەھوى ئەمە كە سەرچاومەكى زۇرى ماددى خۇراكى دەبە خىش، ئەبەر ئەم ھۇيانە كە چەرمىكى تاكە ئەناو چەرساتەكان.

ئەمە باشتىن بەشى ئەو ئەومە كە ئازادە لە ھەموو كۆلىستروئەكان و ۋە چەورىشى تىدائىيە جىلوتىنى تىدا ئىە ئەمانە رەنگيان سىيە ۋە قەبارەشيان بچوكە، ۋە مك تىۋىكى بچوكى سۈرۈرۈيە كە دەتوانىت بىغورىت بە كالى ئاوى ئەم چەرسە زۇر بە كاردەھىنرىت

ئەناو خواردنى چىنەكان دا.

سودەكانى ئاوى كەستەنا:

۱- ئاوى كەستەنا ئاۋانگىكى زۇرى ھەيە و ۋە بۇزىيەكى زۇر پۇتاسىۋى تىدائىيە، زۇر گرنگە بۇ تەندروستى مۇۋە. ئىوكوپ ئاوى كەستەنالى (۲۵۰-۴۰۰ مىلگرام) پۇتاسىۋى تىدائىيە.

۲- زۇر گرنگە باشە بۇ لاۋەردنى ھەۋكردن، ھەرومك و پەئە و سۈرۈپوئەمە پىست. دەتوانىن بىكولىنن لە ناۋا دەتوانىن بىكەين بە شەرىت بۇ ئەو كەسانەكى كە ئەم ئەخۇشەيەيان ھەيە ئەم چەرسەيان دەرنىتى ۋەك خۇلىك كە ماۋى (۲-۹) بۇزە.

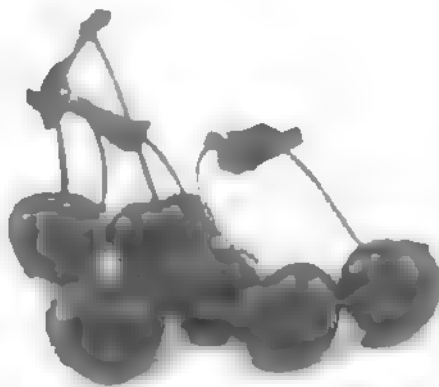
۳- ئەمە زۇر باشە بۇ زىيانىكى تەندروست بە نرىكەكى چەورىيەيان تىدائىيە و ئەبەر ئەمەكى كە بە خۇراكىكى تەندروست و سود بەخش دادەرنىت ئىوكوپ لە ئاوى ئەم چەرسە (۰.۱ گرام) چەورى تىدائىيە.

- ۴-وا ناسراوه كه زور سارده نه بهر نهو هويه يه كه بو ورزى هاوين له كاتى گهرما دا گرتكى يهكى زورى ههيه . زور ناسراوه مادديهكى زورى ( carative ) تىدايه .
- ۵-ئاوى نهم چهرسه دمتوانيت كيشهكانى دل تىكهه ئاتن و يان يارمهتى نهو مندالانه دمدات خواردن كه دهم خون واته ئارمزوى خواردنيان زور دمكات .
- ۶-ئاوى نهمه ناسراوه بهوى كه نهو مادده ژهر اوييانهى كه له لهشدا ههيه لايدهبات . نهمه به ستراوه بو نهو كسانهى كه پەيوستن به نه خوشى زردويى .
- ۷-هوكاريكى گرنگه بو كه كهم كردنهوى كوكه ، توى نهم چهرسه وه تىكهه ن كردنى له گه ن ناودا ( ۲ جار ) له بوژيك دا نهمه دميته چارمه ريك بو كوكه .

پىكهاتهى كهسته نا له ۱۰۰ گرام :

كيلو كالورى :	۳۷۷
كالىسيوم :	۲۷ ملگ
پروتين :	۲,۹ گرام
فوسفور :	۳۷۲ ملگ
ئاسن :	۲,۸ ملگ
النياسين :	۶ ملگ
الريبولافين :	۲۲ ملگ
چهورى :	۴,۱ گرام
فيتامين B :	۰,۲۲ ملگ

## گىلاس



گىلاس بەس تەندروست نىيە بەلكو  
بەتامىشە. بەسەرچاۋى خۇراكى  
بەھىز دائەنرەت و يارمەتى دەرە لە  
كەم كەرنەۋى تىۋوش بىۋون بە  
نەخۇشى شىرپە نەجە. ۋە  
سەرچاۋىيەكى بەھىزە بۇ دژە ئۇكسىد  
لە ئەشدا. ھەرۋەھا سەرچاۋى ترشى  
يلاغنىش. كە يەككىگە ئە مادەكانى  
دژى نەخۇشى ھەرۋەھا مادە

perilly كەۋلى (potl) كە دژى ھەموو شىرپە نەجەكانە لە ئەشدا. ھەرۋەھا چارەسەرى  
ھەۋكەرن دىمكات .. يارمەتى خەۋىكى نارام ئەدات. ھەرۋەھا يارمەتى كەم كەرنەۋى مادە  
ئەملەنوم ئەدات ئەشدا كە ئەمەش ئەبىتە ھۈى كەم كەرنەۋى پىرېۋونى پىش ۋەخت. گىلاس  
بە ژمە خۇراكىكى سادە دائەنرەت. ۋە بە سەرچاۋىيەكى قىتامىن A.C دائەنرەت.  
سوۋدە تەندروستىيەكانى گىلاس:

۱-كەم كەرنەۋى پىرى پىش ۋەخت لە مەۋقە دا ۋە ھەرۋەھا ھۇكارىكى گىرنگە بۇ نەھىشتىنى  
پاڭى.

۲-بە سەرچاۋىيەكى خۇراك بە ھىز دائەنرەت. دژە ئۇكسىدەو يارمەتى دىمكات بۇ  
پاڭكەرنەۋى شىۋازى لىدانى دىل و باشكەرنى خەۋ. مەملەنوم دۇزراۋەتەۋە لەناۋ گىلاسدا  
ئەمەش ھارىكارى دىمكات بۇ خەۋىكى باش..

۳-بە سەرچاۋىيەكى باشى قىتامىن A. دائەنرەت . ۱۹ جازىياتر قىتامىن A تىدايە لە  
شلىك.

۴-سەرچاۋىيەكى باشە بۇ دژە ئۇكسىد لە ئەش دا. ئەمە يارمەتى دىمكات بۇ كەم كەرنەۋى  
دىل و نەخۇشىەكانى دىل و شىرپە نەجە ۋە يارمەتى دىمكات لە شكىستەكانى ئەشدا ۋە  
بەرەنگار بۈۋنەۋى تەشەنەكەرنى رېشالەكانى ناۋ مىشك ۋە ئەھەمان كاتدا ۋەستان و

تەشەنە كىردى ۋە بەرمەنگارىيۇنەۋى خانە شىرپە نەجىيەكالى ئاۋ ئەش. ۋە بۇ ۋەستاندىنى گەشە كىردى ھەمۇو خانەكالى شىرپە نەج.

۵- سەرچاۋىيەكى باشە بۇ ئىتەمىن C. E جون. ۋە پۇتاسىيۇم ۋە مەگنسىيۇم ۋە ناسن ۋە ماددە رېشائىيە مەكان ۱ )

۶- گىلاس يارمەتىدەرە لە كەم كىردەۋى نەگەرى تۈۈش بۈۈن بە نەخۇشى شەكرە.

۷- يارمەتى كەم كىردەۋى ھەۋكەرن ئەدات.

۸- سەرچاۋىيەكى باشە بۇ ھەرس كىردى خۇراك.

۹- گىلاس مادىيەكى باشى تىدايە بۇ مېشك يارمەتى دىدات بۇ تەندروستىيەكى باش ۋە دىرى شىرپە نەجى خانەى مېشكە.

۱۰- يارمەتى دىدات دىرى ھەۋكەرنى سەۋەقان ۋە لىنجىيەكالى نىۋان جۈمگەكان

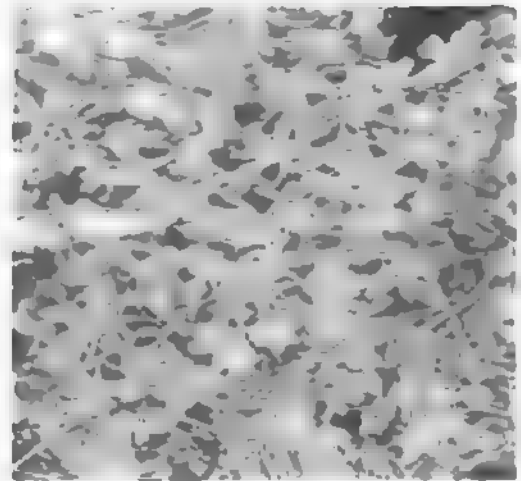
۱۱- دىرە بەكتىراى بەھىزە. بۇ ئەۋكەسانەى كە ئازارىيان ھەيە زىاتىر بۇ ئەۋكەسانەى كە زۇر بە پى دىرۇن يىان ئە ئە نەجامى يىارى كىردىكىسى زۇرمۇە دەپىتە ھۇى پەق بىۋىنى ماسۈلگەكان.

پىكەتەى گىلاس لە ۱۰۰ گرام:

كىلو كالورى: ۵۷

مەعدەنۆس فەرەنجی

گیایەکی ناسراوە بە تام و چێژی. وە بەکار دەهێنرێت لە گەل هیلکە و ماسی و مریشک. بە تام باشتر وایە دواى نامادەکردنی ئەم خواردنە تۆزێک لە گیا بکەین بە سەر خواردنە نامادەکراوەکاندا چونکە بە کۆنان برژاندنی زۆر سوودەکان و تەمەکانی کەم ئەبێتەو. ئەم گیا سەرما لە لایەن یونانیەکانەوە بە کارهاتووە.



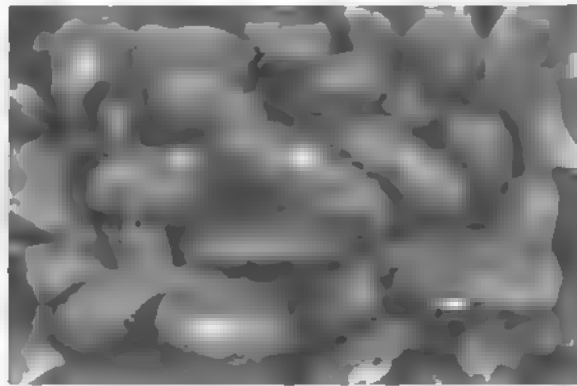
سوودە تەندروستییهکانی مەعدەنۆس فەرەنجی:

- ١- دەرمانەندە بە فیتامین و ماددەى ناسن.
- ٢- دەرمانەندە بە مادەى زنک و پوتاسیۆم. ناسن و منقیز و کالسیۆم.
- ٣- دەرمانەندە بە فیتامین فسفۆر و نەاس. سلینۆم و مەفسیۆم و B.
- ٤- یارمەتی دەرە لە چارەسەرکردنی هەرس کردنی ترشەلۆکی گەدە وە کەم کردنەوێ نازاری گەدە.
- ٥- یارمەتی کەم کردنەوێ زیكە (العجب الشباب) و الاکزیما یارمەتی کەم کردنەوێ هەوکردن ئەدات کە لە جەساسیەت و توشی مەوۇقە دەبێت.
- ٦- یارمەتی باش کردنی سووپی خوێن ئەدات.
- ٧- یارمەتی چارەسەرکردنی مایەسیری و دەرمانی ئەدات.
- ٨- یارمەتی جیگر تەوێ شەمەنی لە ئەش دا ئەدات کاتێک کەم دەکات ٩- خواردنەوێ بە شێوێ چا یارمەتی هێورکردنەوێ مێشک ئەدات.
- ١٠- یارمەتی دەرە لە چارەسەرکردنی الانفلونزا و سەرما بۆون.

- ۱۱- یارمه‌تی دمدات له درژی سوورپونه‌وه و یان خراپ بوونی پیست.
- ۱۲- ده‌توانیت یارمه‌تی بدات له دابه‌زینی به‌رزپونه‌وه‌ی په‌ستانی خوندنا.
- ۱۳- یارمه‌تی دمدات له‌درژی هه‌وکردنی میزه‌ندان و به‌ردی گورچیه .
- ۱۴- له‌کاتی هه‌ساسیه‌تی چاودا خواردنه‌وه‌ی چایه‌کی نهم گیایه ده‌بیته هوی باش بینن.
- ۱۵- یارمه‌تی دمدات بو باش کردنی جگهر.

### فاسولیا

له افریقا و اسیا له ناوچه کوردیه کان زوره. زور چاکه بۆ ته ندروستی. کاریگه ری باشی ههیه له سه ر فشاری خوین پادهی ترشه ئۆک له خویندا. ماددی مه گنسیومی زور تیندایه شیتامین A زور تیندایه. یارمه ته



دابهراندنی کیش نه دات. فاسولیا یه کیکه له و خواردنانهی که به ناسانی هه رس له بیت ههروه ها ووزیه ک نه دا به له ش بۆ ماومیه کی زور. ههروه ها دموئه مه نده به کاربو هیدرات. دموئه مه نده به پروتین که نه مه ش یارمه تهی دهره له دروست کردنی پته وکردنی ماسولکه کانی له ش.

### سودده ته ندروستییه کانی فاسولیا :

- ۱- فاسولیا دموئه مه نده به ماده ریشالییه کان و کۆلیسترۆل دانه به زینیت.
- ۲- پامکه ی قانومی یه کیکه له و خوراکانهی که ماده ریشالییه کان زور تیندایه که بۆ نه و که سانه ی که شه کر مه کیان به رزه یارمه تهی دابهراندنی نه دات. له دوای نان خواردن ریزمی شه کر به شیومیه کی به رچاو به رز دهبینته وه له له شی مرۆف دا به نام فاسولیا هوکاریکی گرنکه بۆ ریزگرتن له و به رز بوونه ومیه.
- ۳- ماددی الموبینسیوم تیندایه که نه بیته هوی لابرندی ژمه ری کبریت له له شدا.
- ۴- یه ک کوپ فاسولیا کولوا ۰.۱۷۷٪ ماددی الموبینسیوم مان پی نه به خشیت.
- ۵- کبریت مادیه که پاریزمر که نه کریته خواردنی هه لگیراومی ناو قوتوی شوشه هه ندیک کهس نه یکه ن به حساسیه ت به نام له رینگای خواردنی فاسولیا نه م حساسیه ت که م نه کاته وه وه بۆ نیدانی دل و سه ر نیشه زور به سووده.

۶- فاسولیا مادی ریشالی تیندایه که زور دهوتیتده وه ههروهه هه نندیک مادی ریشالی تری تیندایه که به ناسانی ناتوتیتده وه.

۷- يەك كۆپ قاسۇلىيى كوناو ۴، ۱۵٪ پىنۇستى پۇژانەي ماددە رېشالەيىيەكان مان ئەداتى تەنھا ھۆكار نىيە بۇ ئازارى ناو سىكان بەلكو زۆر بەسوودە بۇ دابەزىنى چەورى ناو سىكان. ۋە يارمەتى كۈنەندامى ھەرس دەدات لەكاتى ھەرس كەردنى خواردن دا.

۸- ماده پشاییه کان که زور نه توتیه وه یارمه تی مرفه نه ذات له هه رس کردن دا نهویش به زیادکردنی ماده می زمرده.

۹- ماده د پيشانيه كان كه زور ناتویندوه یارمه تی دمره له كهم كړندوه نه گډری تووش  
یوون به جه ندهی دل.

۱۰- فاسوفیا دموکلمه‌نده به مادی ناسن . بویه ووزیمه‌کی باش به لهش نهدات به ریژیمه‌کی کهم که نوری تیندایه و چهوری تیندانییه . هه‌روها یارمه‌تی دمدات بو هاوسه‌نگ کردنی ریژمی شه‌کر له خوین دا .

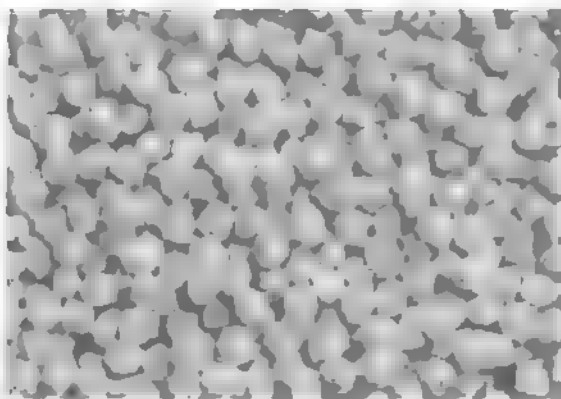
۱۱- نهم جوړه فاصولبيايه ووزی پښوستان ددهبه خشیت به گورچيله.





## نۆك

نۆك (نۆكى پاتكەى بازلا  
ھندى رىسى پامكەى. بىقال،  
گە نەشامى كابولى). زۇر  
جۈرەكانى نۆك يارمەتى دىمىن  
لە دابەزاندىكى كىش دىمىن  
يەك كوپ نۆك ۵۰٪ مادە  
رىشالىيەكان پىنويست  
نەداتى كە نەش پىنويستى



لەشى بۇزانەيە. مادە رىشالىيەكان يارمەتى دىمىن لە نەشلىتىنى بەرزىوونەوى شەكر. بۇ  
يەكەم جار نۆك لە ناوچە كوردنشىيەكان دۇزرايەوۋە دەۋاي لە ھىند و پاكىستان و دىرياي  
سپى ناۋەراست.

سودە تەندىروستىيەكانى نۆك:

- ۱- ئەو كەسانەكى كە شەكرەيان ھەيە نەيىت نۆك زۇر بىغۇن چۈنكە يارمەتى دىمىنكى باشە  
بۇ دابەزىنى شەكرە ھاسەنگى شەكر لە خوین دا رادەگىرت.
- ۲- خواردنى نۆك يارمەتى كىشانى كۆلۈن نەدات تۈزىك لە قەبارى خۇى ھەروما يەرمەتى  
دەمە ئە كەم كىردنەوى شىرپە نەجەى كۆلۈن.
- ۳- بەخواردنى كوپىنك نۆك يارمەتى ۵۰٪ مادە رىشالىيەكان دىمات لە لەشدا خۇراكىكى  
باشە بۇ ماۋىيەك ووزە (ھىز) نەدات بە لەش ھەست بە بىرىنى ناكات.
- ۴- پىرۋىتىن: نۆك سەرچاۋىيەكى باشە بۇ مىنغىز و قولىك و ئاسن و مىنسىيۇم و مىس تىرشى  
قولىكى تىدايە.

۵- يارمەتى كەم كىردنەوى نەخۇشەكانى دىل نەدات وە نەخۇشى دىمارمەكانى دىل. يارمەتى  
كەم كىردنەوى نەخۇشەكانى دىل دىمات وە نەشلىتىنى نەخۇشى دىمارمەكانى دىل وە  
دابەزىنى كۆلىستىرۈلى خىراپ وە كۆلىستىرۈلى خىراپ و كۆلىستىرۈلى باش ھاسەنگ

رادىئوگىرېت ئەلەشدا.

۶- بۇ ئاھرىتەن. ئۆك مادمى كىماوى تىندايە پىنى دەوترىت سابونىن كە ئەمەش ئەبىتە  
ھۈى كەم كىرەنەومى شىرپە نەجى مەك ئەلەشدا.

۷- مادمى ئاسنى زۇر تىندايە كە يارمەتى ئاھرىت ئەدات ئەكاتى دووگىيانى دا ھەروما ئە  
شىرىشدا.

۸- بەھۈى بوونى مادە رېشالىيەكان زۇرە ئە ئۆكدا يارمەتى دابەزاندىنى كىش دەدات.

۹- مەنقىز. ئۆك مادىيەكى باشى مەنقىزى تىندايە يارمەتى رېشتىنى الانزىمى ئەدات ئە  
ئەشدا.

۱۰- يارمەتى ئەدات ئە قەبىزى دا.

۱۱- مادىيەكى زۇر كالىسىۈم تىندايە.

۱۲- مادمى ( molybendum ) يارمەتى دەدات بۇ لاېردىنى مادە ژمەرىيەكانى ئەش و  
بۇ كەم كىرەنەومى خىرايى لىدانى دل.

۱۳- ئۆك رېژمىەكى زۇر مادە رېشالىيەكانى تىندايە ئە دواى خواردىنى ئىان رېژمى شەكر ئە  
ئەشدا بەرز دەبىتەمە، بەئام ئۆك ھۇكارىكى گىرگە بۇ نەھىشتىنى ئەو رېژمى بەرزىوونەومى  
شەكرە ئە خوين دا. ئۆك ھەلېزاردىيەكى باشە بۇ ئەو كەسانەى كە نەخۇشى شەكرەيان  
ھەيە.

پىنكەتەى ئۆك ئە ۱۰۰ گرام:

ترشافۇلۇم: ۶۶ مىگ

ئاسن: ۱،۸ مىگ

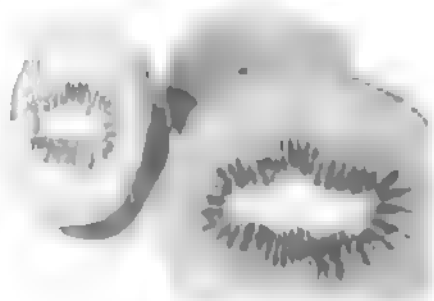
كىلۇ كالورى: ۱۲۲

فىتامىن B۶: ۰،۱۴ مىگ

مادە رېشالىيەكانى: ۶،۷ گم

### میوهی کیوی

تەندروست نیه به تەنها بە لگو زۆریش  
بەتامە ئە راستیدا ئەم میوهیه چینییه . ناوه  
راستییهکە ی تری رینوی مینی یه ( جۆیسس  
بیری ) پی ئەوتریت ناوهکە ی گۆراوه بو کیوی  
بە هۆی بازرگانی کردنەوه ناوهکە ی گۆراوه .  
ئەم روومکە بە دارمویه و مگو زۆر بە ی  
میوهکانی تر .



سووده تەندروستییهکانی میوهی کیوی :

- ۱- ئەم میوهیه مادی بەکتن تێدایه . که ئەمەش چهوری کۆلیستروۆل کەم ئەکاتەوه .
- ۲- هەروەها یارمەتی دەرە بو کەم کردنەوهی شیر پەنجە ی جگەر .
- ۳- خواردنی کیوی یارمەتی کەم کردنەوهی شیر پەنجە ی پێست ئەدات .
- ۴- بەهۆی ئەو ترشییهی که تێدایه پزیشکە چینییهکان برۆایان وایه که ئەبێتە هۆی کەم کردنەوهی گیرانی بۆرییهکانی خوێن .
- ۵- دژە ئۆکسیدە بەهۆی ئەو ترشییهوه .
- ۶- بەهۆی مادی ئوتین که تێدایه یارمەتی کەم کردنەوهی شیر پەنجە ی بروسات و سی ئەدات .
- ۷- کیوی لەش ئە پارێزێت ئە قەرات که لە خواردنی جگەرە توشی مروۆ ئەبێت که ئەبێتە هۆی شیر پەنجە .
- ۸- ماددەیهکی چهوری خۆراکه ریشائیهییهکانی تێدایه باشە بو هەرس کردنی خواردن لە گەدما . رینگری دمکات لە ئەخۆشی شیر پەنجە و وه دژی قۆلۆن دموستیت .
- ۹- دموۆلەمەندە کیمو به phytochemicals ixanthopylis که ئەمەش رینگری ئەکات لە کوێریوون .
- ۱۰- کیوی دموۆلەمەندە بەمادی بیتاکارونین که دژە ئۆکسیدە ئە ئەشدا هەروەها فیتامین C, E تێدایه ئەویش یارمەتی دەرە بو ئەوهی کۆلیستروۆلی باش بەرزیکاتەوه ئە ئەشدا .
- ۱۱- کیوی مادی مەگنسیۆم تێدایه بە رێژمی ۷۶٪ که ئەمەش یارمەتی مروۆ دمدات ئە کەم کردنەوهی ئەگەری تەوش بوون بە ئەخۆشی و بەرزبوونەوهی پەستانی خوێن و ئەخۆشی

هه‌وکردنی دن .

۱۲- مروفه ده پاریزیت نه به‌بؤ.

۱۳- یارمه‌تی منداڵ نه‌دات له نه‌گهری سگ چوون زمره‌بوون.

۱۴- له نیوزیلاندا بپرو وایه که یارمه‌تی دهره له گهم کردنه‌ومی خه‌مۆکی نه مروفه‌دا.

۱۵- ریزه‌یه‌کی زۆری ترشه‌لۆکی نه‌مینۆ نه‌مه‌ش بۆ نه‌و که‌سانه‌ی که یاری له‌ش جوانی ده‌کهن وو وه زیادکردنی ماسوله‌کانه‌ی له‌شی مروفه‌ پنبویه‌سته.

۱۶- یارمه‌تی دمه‌دات بۆ ته‌ندروستی باش و قیتامین نه‌ له‌شدا وه دژه (oxidant) ه

۱۷- شه‌کریکی ته‌ندروست و سروشتی (نه‌لحول) له‌ناو مینوی دا هه‌یه. که نه‌مه‌ش کاریگه‌ری باشی هه‌یه له پاک کردنه‌ومی نه‌خۆشی شه‌کره.

بیکهاته‌ی میومی کیوی له ۱۰۰ گرام:

کۆلسترۆل: ۰ ملگ

کالسیۆم: ۲۶ ملگ

پروتین: ۰.۹۹ ز

الکاهه: ۶۱

فوسفۆر: ۴۰ ملگ

ناسن: ۰.۴۱ ملگ

پوتاسیۆم: ۳۳۲ ملگ

کاربوهیدرات: ۱۴.۸۸ ز

مه‌گنیسیۆم: ۳۰ ملگ

سۆدیۆم: ۵ ملگ

النیاسین: ۰.۵۰۰ ملگ

الریبوفلافین: ۰.۰۵۰ ملگ

الهیامین: ۰.۰۲۰ ملگ

چه‌وریه به‌سوده‌کان (چه‌وری): ۰.۴۴ ملگ

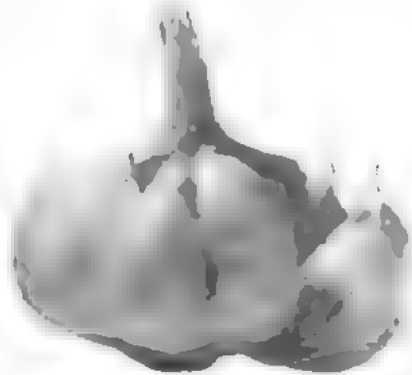
ماده‌ ریشانه‌کان: ۲.۴ ز

هیتامین C: ۷۵.۰ ملگ

هیتامین A: ۱۷۵ وحده‌ دولیه

المیاه: ۸۳.۰۵

## سىر



سىر دىرماتى سەرما بىردىنە / دىرماتى  
شېرىپە نىچە و نەخۇشىيەكانى دىل و  
بەرزىوونەھى پەستاتى خۇيىن و  
ھەكردنەكان و لاۋازى سىكىسى يە ، ئىرىدا  
چاۋىك دەخىنىن بە سوۋدىكانى سىر كە  
بەخواردنى بەسەرمان دىنىت . سىر  
لەسەردەمانىكى زۇر كۈنەھە سوۋدى لى  
ۋەركىراۋە بۇ تەندىروستى ، ۋە ئىرىدا

نامازى جۇراۋجۇرى پىكىراۋە لەسەر چاۋمىكانى ( ھەكەنراۋى سەر دىۋار ) كە مىسىرىە  
كۈنەكان نوسىۋىيەنە كە گىرگى سىر دىرمەخەن ۋەكو نامازنىك بۇگەشە پىندانى ھىز و  
بەرگى . ئە قەبرى ( توت غىخ نامون ) دا لە شانى ئالتوون سىر دۇزراۋمەھە كە بەكارىان  
ھىناۋە بۇ دزىيەتى كىردن و ( توۋش بوون بە نەخۇشى ) - سەر ئىشە و شە خۇرمىكانى كۈلۈن  
ۋە بەرزىوونەھى پەستاتى خۇيىن ۋە ئەلناسان و كىس كىردنى پىس .

سوۋدە تەندىروستىيەكانى سىر :

۱- سەرماخواردن ( سەرما بىردىن ) : سىر بۇ زۇر نەخۇشى بەكاردىت بە تايىمەت بۇ سەرما ۋە  
بەكارھىنانى سىر رەنگە سەرما بېيىتە ھۇى ( ھەنسكىردن ) بۇيە زۇر خەك مىغەك يان  
بابەتىكى دىكەى لەگەن دا بەكاردىن بۇ بىزگارپوون لەو بۇنە .

چۇن قازە سىر يارمەتى دىرمە؟ يارمەتى كۈنەندامى بەرگى دىمات؟ ۋە ى بە كارى بەرگى  
دىمات كە گۇرۇمىكى گەۋرە بەدىست بىنى ۋە ھەروھە يارمەتى پاراستى ناستى كەرىستەى  
دزە ئۇكىسە دىمات لە بۇيەكەماندا .

۲- نەخۇشەكانى دىل / كۈمەلنىك ھۇكار ھەن كە دەبىنە ھۇى نەخۇشەيەكانى دىل ، ئىرىدا  
كۈمەلنىك سوۋد لە سىر دەخەينە بوو كە بىگىرە ۋە چارمەسەرە ، بەلام چۇن يارمەتى دىلمان  
دىمات لە پەلى يەكەمدا يارمەتىمان دىمات بۇ كەم كىردنەھى ناستى كۈلىستۇلى خۇيىن

له بهر نهومی HDL زياد دمکات واته کوليسټرول باشمان دمداټی و ږيگره له LDL (کوليسټرول خراپ) نه مهش مەترسی پڼک هينانی نيشتمگان له خونبه رەگان کم دمکاتهوه، قاشيک سیر له يهک ږوژدا به ږيژمی ۹٪ کوليسټرول داده به زینتی وه هه رومها خونبه ری الا بهر ده پاريزيت ، خوراک ، هوکاري ژينگه یی ، وەکو جگهره کيشان که له وانه يه ببيتته هو ی زيان له خونبه ر، سیر يارمه ټی دمداټ بۇ ږمق نه بوونی وه به کارهينانی پڼک و پڼکی سیر دهمان پاريزيت له پيربوونی زوو وخت.

۲- کار يگره ی سیر له سر شير په نجه : نيمه پيوستمان به ياسايه کی تەندروستی هديه بۇ

روويه روويونهومی شير په نجه / نيمه

به دننيا ييه وه دزمانين که سیر پاڼ

پشت و يارمه ټی نه م ياسايه دمداټ

، وه به دننيا ييه وه سیر توانايه کی

هديه بۇ ږيگره ی کردن له پڼک

هاتنی خانه کانی شير په نجه که

ږيگره له پڼک هاتنی که رسته کان و

گه شە ی خانه ی شير په نجه یی، سیر

به شينويه کی تاييه ټ به سووده له

به رگری کردن له شير په نجه ی

سورينچک و مەمک و گه ده و

پروستات و شيرچه نجه ی ميزندان،

زهر بڼت و جهر بڼت

مسلوکی گهری مەمک

شير پڼجی مەمک

بستره دغری مەمک

گزی مەمک

دغره شومکتي مەمک

Tussenrijst

مسلوکی بهینی

بهر سوکتن

يارمه ټی کم کردنهومی ورمم ( کيس ) دمداټ، ناهیلی گه وره بڼت.

له تويزينه ومکانی شيرچه نجه ی مەمکدا دمرکه و توه که سیر ږيگره له گه شە ی پڼک

هاته کانی شير په نجه ی په يوه نديدار به خانه کانی شير په نجه ی مەمک.

۴- به رزی په ستانی خون / سوو دیکی دیکه ی سیر بۇ دل توانايه ټی بۇ ږيگره ټی له په ستانی

خون جاریکی دیکه ، نه و ماده کيميا ييه که له سیردا بوونی هديه ناوی ( ajoene ) په

خون کم دمکات و ږيگره له توش بوون به جه ټه کان. له و شونفانه ی که سیر ده خوریت

نهوه تییینی دمکرت که هه میسه به کهمی روودای بهرزی پهستانی خوین و نه خوشیه کانی دڼ روودمات.

له گهڼ نهومدا که سیر سوودی ته ندروستی زوری بو دڼ هیه به نام چینیه کان سیر یان به کارهیناوه له گژوگیای چیني بو چهند سدهیه که له چارمه سهری نیشاوی سنگ و تووند بوون و لیدانه کانی سووری خوین.

۵- دژایه تی کردن / وک ناشکرایه که سیر دژ به کتیرایه کاتیک روویه رووی خانه ی به کتیرایی دهینته وه له دڼه کانی دیکه دا سیر وکو پاکرکه رمویه.

وه سیر له جدهنگی جیهانی دوومدا به کارهینراوه وکو چارمه سهر بو برینی سهر یازمکان له جدهنگدا، بو تیفونیدو کولیرا، تهنها نهوه نییه میکروب له ناویه ریت به لکو دژی قایروس و که بوو قارچه کانه و دژی مشه خوړمکانی کولون چالاکه، له پال نهومی که سیر گرنگه و ناسراوه نهشی دایریت وک تهنها مادیه که دژ زینده ییه کانه له روویه رو بونهومی دوژمنه کانی.

۶- لاوازی سیکسی / سیر یارمه تیدمه له لاوازی سیکسی، نیمه دمرانین که سیر یارمه تیدمه له سوړی خوین و خوین هیته رو خوینته ریمکان - له کاتی یارمه تیدانی له جهردانی نه نریم - ناو دهریت به نیتریک - سینسیز - نوکسید - ( نوکسید ) لیرمه کومه نیک پیک هاته له سیر یارمه تی دمه له بهرهم هینانی نهه نه نریمه لهو خه لکانه ی که دمه نالینن به دهست که میی توانای سیکسیده وه.

۷- سکپری / نافرته ده توانیت سود له سیر وریگریت له ماوی سکپریه که یدا ته واکاریه کانی سیر یارمه تی زیادکردنی کیشی و شیردما دات له گهڼ زیادبوئی ترسی کهم کردنهومی کیش له کاتی له دایک بوون. وه کهم کردنهومی هوکاره مه ترسی دارمکانی دیکه له کاتی له دایک بوندا، وکو ژمهراوی بوونی سکپری، نه مش په یوهندی هیه به بهرزی بونهومی پهستانی خوینته وه.

لیرمه سودیکی تر هیه له سیردا وکو به هیزکردنی زاگیره و خویندن و فیروبون له نیش دا وه سیر یارمه تی له ناویردنی ژمهراوی بوئی لهش دما دات له کاتی زیادکردنی ناستی مادی دژ نوکسید، وه کهم کردنهومی دروست کردنی پیک هاته ژمهریه کان.

ۋە بەد شىۋىيە دەپىنن كە سىر ئە زۆر بىۋاردا بەكار دەپىنرەت ، بە نام چى بىكەين بۇ پاراستى تەندىرۇستىمان؟ نەگەر كەسنىڭ وىستى يەكەم دەپى ھەستەت بە لىكۆلەنەۋە ئە گۇرانتكارىيەكان كە بەسەر شىۋازى زىانماندا ھاتوۋە كە پەيۋەندى بە تەندىرۇستىمانەۋە ھەيە پىنۋىستە ئاگادارى پىزىشك بىكەينەۋە ئە كاتى بەكار ھىنناتى رېزىمەكى زۆر ئە سىر چۈنكە دەپىتە ھۇي بەر زىۋەنەۋى پەستاتى خۇيىن ۋە بە تايىت ئە كاتى ئە نىجام دانى نەشتەرگەرى ، ۋە ئىرمەدا سىر كارىگەرى دىكاتە سەر نەشتەرگەرىيەكە ، دۋاي دىلپابوون ئە سەلامەتى ئەۋسا سىر بەكاربەينە ، چۈن دەتۋانەت سۈدىكى گەۋرە ئە سىر بەدەست بەينى؟ بە زىادكردنى بۇ خۇراكان ئە سەرەتادا بە پىنى خۋاردەكە ، ۋە ئەكاتى قاشكردنى ياخۇد كەرت كردنى دەپى زۋو بە زۋو بەكارى بەينى بۇ لىنن بۇ نەۋى مادە سوۋد بە خەشەكانى ئە دەستمان نەچى ئە كاتى بەكار ھىنناتى سىر ئە سەرەتادە دەپىتە ھۇي تىياچۈنى مادە كىرىت كە ئە سىر دا ھەيە ( ۋە كىرىت يەكەكە ئە مادە يە سوۋدەكان ) بۇيە ئە كۆتايىدا سىر نامادە بىكە بۇ بەدەست ھىنناتى گەۋرەترىن سوۋد . سىر بە سوۋد چ بە كاتى چ بە لىنن بىت بە نام زۆر خەلك ۋاي بەباش دىزانن كە بەكارى بەينن ئەگەل خۋاردىكى دىكەدا بۇ دورگەۋتەۋە ئە تام ۋ بۇنە ناخۇشەكەي .

ئەۋ بىرە گۈنجاۋە چەندە بۇ بەكار ھىنناتى سىر؟ نەگەر تۈ سىرى تازە زىاد دىكەي بۇ خۋاردەكەت سەرەتا بە كەمى ئەبەر نەۋى زۆر ئە سىر رەنگە بىيىتە ھۇي لاۋازى ۋ خالى كىردەۋى گەدە ، رەنگە بەكار ھىنناتى بىرىكى كەمى سىر زۆر سۈدى تەندىرۇستى گەۋرە ھەبىت ، زىادكردنى سىر بۇ خۋاردەكان ئە باتى زىادكردنى بەھارات ئىيە بۇ خۋاردەكان تەنھا ، بەلكو ھەستىكى باشت لا دروست ئەبىت كە ھەست دىكەي تۈشتىكى باشت بۇ خۇت كىردۈۋە .

پىكەتەي سىر ئە ۱۰۰ گرام :

ئاسن : ۱،۴ مىگ

كىلو كالورى : ۱۳۸

فىتامىن C : ۱۴ مىگ



### سه لکی کهرموز

سه لکی کهرموز ناسراو پووه له لایهن نه ضریقییه کانه وه له ماموی ۲۵۰۰ سالدا، له شیکردنه موی سه لکی کهرموز دمرکوت که خامونی قیتامین A، B، ج، وه کانزاکسان و مکو/ناسن و یۆد و مس، مه گنسیۆم و پۆتاسیۆم و



کالسیۆم و فوسفور و ږه ږمگه زی کیمیای هیورکهرموه .

سه لکی کهرموز بۆ هه موو که سینک گونجاوه که خامون ته ندروستییه کی باش بښت و وه به نه کولواویش ده خوړنیت، ږه به هارپاویش ده خوړنیت وه به ناسکی، یان نه جوړنیت به ددان به نام ږنگه نادریت به و که سانه کی که کۆلوتیان لاوازه و نه و که سانه کی که توانای هه رس کردنیان قورسه که بیغون.

پیشنیار دمرکیت بۆ نه وانه کی که توش بوون به هه له وی و شه کره و هه وکردنی جومگه کان و ږوماتیزم و هه وکردنی گورچیله کی که بیغون، ږه هه رومها و مکو به هیز که ږنکی گشتی بۆ خانه کانی له ش و نه رم کهرموه و پاک که روموی بۆری میز و خوړنه، وه دژی خراپ هه رس کردن و هه له وییه.

سوده ته ندروستییه کانی (سه لکی کهرموز):

۱- بهر ږ بوونه موی کۆلیسترولی LDL ږمگه ږمگه زیک بښت له ږمگه زه گرنگه کان، که کۆد بښته وه له دیواری ناموموی خوړن بهر مگان، که د بښته هوی نه رم و نیانی خوړن بهر ته سکه کان.

۲- که ږ بوونه موی کۆلیسترولی HDL کۆلیسترولی دوور ده خاته وه له خوړن بهر مگان و

گەرانەومى بۇ جگەر ، دەپنە ھۆى تى پەراندىنى ئە لەشدا .

۲- بۇ چارەسەرى بەرزى چەورى سىانى : لىرمدا كۆمەلىك چەورى كە دەپنە ھۆى قەلەوى و كەمبۈنەومى چالاكى جەستەى و جگەرمكىشان ، بەكارھىنانى ماددى كەولى .  
 ۴- ئە كاتىكدا كۆلىستۇن ( چەورى ) ئە خويندا كۆدەپنە ھۆى ئەپنە ھۆى كەم بۈنەومى چالاكى دى ، و كەم بۈنەومى تى پۇرانى خوين بۇ دى ، وە ھەندىك ھۆكارى زۇر كە بەشدارى ئە توش بۈون بە ئەخۇشى دى وەكۆتەمەن و جنس و پەگەز و مىژۋى خىزانى و جگەرمكىشان ، بەرزى كۆلىستۇن ، بەرزى پەستانى خوين و شەكرە و قەلەوى بۇ كەم كۆدەومى مەترسى بۇ توش بۈون بە ئەخۇشىەكانى دى ، ياخود ئەگەر تۇدۇچارى ئەخۇشى دى ھاتوى وە جەزى لىنە ئە كۆپىنى پۇرمى خۇراكىت تايىت بە تۇ ئە زۇرپەى كات دا نامۇزگارى دىكرى ئەلەيەن چاودىران و پىشكەوتوانى تەندروستى بەكارھىنانى سەلىكى كەرموز كە ئە نجامى نىجائى كەورمى دەپنە لەسەر تەندروستىت .

پىنكەتەى سلىكى كەرموز ئە ۱۰۰ گرام :

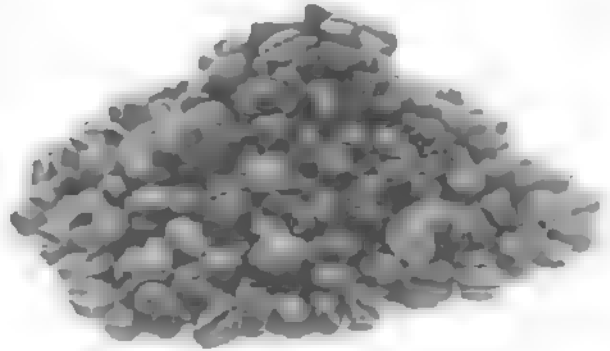
كىلو كالورى ۱۴

كاربۇھىدرات : ۶ گرام

مادە پىشائىەكان : ۱،۲۴ ز

## قاۋە

مىژروى قاۋە ئەگەر ئىتەۋە بۇ  
پايتەختى ئەسىيىيا كە ناۋى  
addis abiba ئەۋ ناۋچەيە  
كالىھ يان كەيفە ۋە بە  
ھۆلەندى پى ئەلەن كۆفى  
ئىمە نازانېن كۆفى ئە ناۋى  
ئەم ناۋچەيەۋە ھاتوۋە يان نا  
ۋە لاي كورد ۋە ھەرەپ زۆرىك



ئە ناۋچەكان بە قاۋە ناسراۋە ۋ جاران بەكار ھاتوۋە بۇ شەراب پىش ئەۋەى ناۋى قاۋەى لى  
بىرى بۇيە لاي ئەۋرۈپپىيەكان بە كۆفى ناسرا .

ئە ۋىاتە ھەرەبىيەكان ناسراۋە بە omaval shadhili .

ئەم دەرمانە بە ھىزە توانى خۇى بىخاتەۋە ناۋ خەئك .

ئىرەشدا چەند شتىك ھەيە ئەسەر قاۋە پىۋىستە بىزانېن چەند بەشىكى گەۋرە ھەيە  
ئەسەر سوۋدەكانى قورمى مەترسىيەكانى گەۋرەتەرىن بەش بۇ كۆفى خواردنەۋە  
سەرزەنشىيەكە چەند بەرزى دژە ئۆكسىد ئەم ھۆكارى ئەۋەيە كە نوسراۋە بۇ كەم  
كردنەۋەى مەترسىيەكانى شىرپە نەجەكان . شىرپە نەجەى مەمك ، شىرپە نەجەى كۆلۈن  
زۆرتەرىن بەشىشى ئەسەر شىرپە نەجەى پىرۇستات ، ئەم ھەموو شىۋازە كارىگەرى ھەيە ئە  
مەترسىيەكانى ئەم ئەخۇشىيە ترسناكانە ھەرەكو ئە خوارەۋە بە خال بۇتان ئەژمىرىن .

سۆددە تەندروستىيەكانى قاوۋە:

۱- جەۋانەۋەمى تەتگە نەقەسى.

۲- جەۋانەۋەمى سەرنىشە.

۳- پارىزگارى كىردىنى پۇشاي.

۴- نىزم كىردىنەۋەمى مەترسى لەسەر نەخۇشى شەكەر.

۵- كەمكىردىنەۋەمى مەترسىيەكانى لەسەر مىشك.

۶- كەم كىردىنەۋەمى مەترسىيەكان لەسەر ھەۋكىردىنى جگەر.

ياخۇد زىيانەكانى جگەر بۇئەۋ كەسانەى مودىمىنن بە مشرويات.

۷- بۇ كەمكىردىنەۋەمى مەترسىيەكانى نەخۇشى جومگەكان

۸- بۇ كەمكىردىنەۋەمى مەترسىيەكانى سەر دىل و نەخۇشىيەكانى چەۋرى دىل.

۹- كەمكىردىنەۋەمى مەترسىيەكانى بۇ سەر نەخۇشى ئىندان ياخۇد سەكتەى دىل و مىشك.

۱۰- كەمكىردىنەۋەمى مەترسىيەكانى بەردى گورچىلە.

۱۱- بەرز كىردىنەۋەمى وزە لە لەش دا.

۱۲- دورانى مىژو كارمەكانى.

۱۳- باشكىردىنى كارمەكانى مىشك.

۱۴- باشكىردىنى ورياكەر مومەكان.

۱۵- كەم كىردىنەۋەمى نەخۇشىيەكانى شىرپە نەجەى مىشك

۱۶- كەم كىردىنەۋەمەكانى شىرپە نەجەى كۆتۈن.

۱۷- كەم كىردىنەۋەمى شىرپە نەجەى پىرۇستات.

۱۸- كەم كىردىنەۋەمى شىرپە نەجەى سىنگى ئاھرەت.

شتىنكى زۇر گرنگ و سەرسامە ئىستىنك بۇ كۆپىنكى بېگۈنەى ئاۋىنكى قاۋمىيى، زۇر خوارىننى  
باش نىيە چەند ئەۋ خوارىنە باشىش بىتت لەبەر ئەۋە مەن ئاگادارىتەنە نەمەۋە بۇ چەند  
خالىك بوۋىنى ئەكەينەۋە.

زىيانەكلى زۆر خواردنى قاۋە:

۱- وشك بوۋنەۋە

۲- ترس

۳- دلەكزى

۴- كەم شەكر لە غوۋىن دا

۵- ھۇگريۋونى

۶- كىشەكلى نەزۇكى

۷- قاۋەى وردگراۋ بەكارھىننى بە بى بەكارھىننى ھىتەر نەبىتە ھۇى وردە وردە

بەرزبوۋنەۋەى چەۋرى خۇۋىن.

۸- زۆر كەس كە قاۋە بىغۇن لە لەشيان دا بەھىۋاشى نەبىتە ھۇى خواردنەۋەى دور كوپ يان

زىاتر قاۋە لە بۇزىك دا دەبىتە ھۇى زىادكردنى مەترسى لەسەردل و زىادكردنى نەخۇشە

چەۋرىيەكلى دل.

### گوینزی هندی

لیرمدا جیاوازی لا نیوان کریمی گوینزی هندی و شیری گوینزی هندی دا هدی. یه کهم کریمی گوینزی هندی له بهشی رمقی گوینزی هندی که دایه. وه نهم کریمه به کار دیت و مکو به دیلیکی نایاب بو به رویومه کانی نه لبان و ومه هندی شیرینی دیکه.

به نام شیر به دوستی دینی له ریگهی زیاد کردنی ناو بو کریمی گوینزی هندی. بو گه بیشتن

پی ی به شیرینی

به تام و خاوهنی

پینک هاتهی

گونجاو پیویسته

؛ کوپ ناوی بو

زیاد بکهین بو

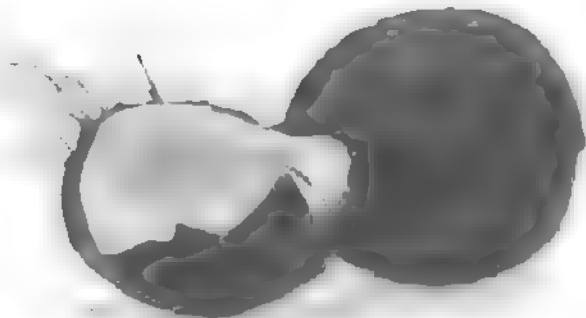
هموو پارچه کانی

گوینزی هندی،

دواتر تیکدانی

تیکه له که له

ریگهی



به کارهینانی شیری پاناوتهی پاک بهس به تنها به گردنهمی گوینزه هندی که پیویسته

له سه لاجه هه لیگیریت له بهر نهومی ناکریت له دوی یه که ههفته به کار بیریته وه، نابی

شیری گوینزی هندی به ستریت له فریزمدا. لیرمدا کومه لیکتی زور له کارگه کان هه لدهستن

به دروست کردنی به رویومه کانی گوینزی هندی بویه پیویسته باش بکهین بو جوراو جوری

نیشانهی بازرگانیه کانی و نهوش هه بیزیرین که دهگونجیت له گهل پیداو یستیه کانمان.

سۈدۈد تەندىرۈستىيەكانى گۈيزى ھىندى:

۱-گۈيزى ھىندى قاپرۇسى نەنفۇنزا لەناۋ دەبات و سورىزە و ھەۋكردنى جگەر C ، ئايدىز لەناۋ دەبات و كۈمەلى نەخۇشى دىكە .

۲-بەكتىراي قورخە و ھەۋكردنى گەروو و ھەۋكردنى بۇرىيەكانى ميز و نەخۇشيەكانى پوك و خوران و پوكانى ددان و ھەۋكردنى ھەناسەدان ، سىل و نەخۇشيەكانى دىكە .

۳-قارچكەكان لەناۋ دەبات و ترشاۋ ( ھەلاتوو ) كە دەبىتە خۇى ناساھى ھىنگەدانەكان ، زىپكە و زىپكەى ناۋ دەم و ھەندىك نەخۇشى دىكە .

۴-راۋنان و كۈشتىنى كرمى شىرىتى نەسپى و مشە خۇرمەكانى دىكە .

۵-زىادكردنى سەرچاۋى وزى خۇراك .

۶-يارمەتىدەرە بۇ زىادكردنى ووزە و تواناي ھەلگرتىن ، ۋە باشتركردنى چالاكى جەستەيى و وىرۇشى .

۷-ھەرس كىردن چاكتىر دىكات .

ۋە مژىنى مادە خۇراكىيەكانى دىكەى و مكو قىتامىنەكان و كانزا و ترشەكانى نەمىنى .

۸-چاكتىر كىردنى دىرەدانى نەنسۇتىن و بەكارھىنانى شەكر نە خۇنىدا .

۹-كەم كىردنەۋى پەستانى سەرپىك خەرى پەنگىياس و لەش .

۱۰-كەم كىردنەۋى نەۋ ھۇكارانەى كە پەيۋەندىيان بە ھەۋكردنى پەنگىياسەۋە ھەيە .

۱۱-يارمەتى دەرە بۇ كەم كىردنەۋى نىشانەكان و كەم كىردنى مەترىيەكانى تەندىرۈستى كە پەيۋەندىدارە بە نەخۇشى شەكرەۋە .

۱۲-كەم كىردنەۋى كىشە پەيۋەندىدارەكانى پەيۋەست بە مژىن .

۱۳-چاكتىر كىردنى مژىنى كالىسيۇم و مەگنسىيۇم و پالپىشتى بەرەۋ پىشېردنى ئىسك و بەھىز كىردنى ددانەكان .

۱۴-يارمەتىدەرە بۇ پارىزگارى كىردن لە بونى ئىسكەكان .

۱۵-يارمەتىدەرە بۇ كەم كىردنەۋى نەخۇشى زراۋ .

۱۶-كەم كىردنەۋى ھۇكارەكانى توش بىۋىن بە نەخۇشى كۆلۈن .

۱۷-چاكتىر كىردنى نەركى ھەرس نە گەدەدا .

- ۱۸- كەم كىرىشەنمەسى ئازار.
- ۱۹- كەم كىرىشەنمەسى ھەم كىرىش.
- ۲۰- يارمەتسى كۈنەندەمەسى بەرگىرى دەمەت.
- ۲۱- ئەش دەپارزىت ۋە شىرپە نەجەسى مەمەك و كۈلۈن و جۈرەكەنى تىرى شىرپە نەجە.
- ۲۲- نەگەر ھاتودىل ناساغ بىو نەوا يارمەتسى باشتر كىرىشەنمەسى كۈلۈستۈل دەمەت ۋە دەپىتە ھۈي كەم كىرىشەنمەسى نە خوشىيەكەنى دىل.
- ۲۳- يارمەتسى دەمەت لە رىگىرى كىرىشەنمەسى نە خوشىيەكەنى پوك و لەناو چۈنى ددانەكان.
- ۲۴- لە باتى دىرە نۇكسىدەكان كاردەمەت بۇ پاراستىن.
- ۲۵- يارمەتسى پاراستىنى ئەش دەمەت لەو پىگە ئازادە زىيان بەخشەندى كە دەپنە ھۈي دەرەكەوتىنى نە خوشىيەكەنى.
- ۲۶- يارمەتسى پارىزگارى كىرىشەنمەسى لە دىرە نە خوشىيەكەنى كۈرچىيە ۋە ھەم كىرىشەنمەسى مىزىلدان.
- ۲۷- تۈۋەندەنمەسى بەردى كۈرچىيەكان.
- ۲۸- يارمەتسى دەرە لە پىگەگىرتىن لە نە خوشىيەكەنى جگەر.
- ۲۹- كەمەت تا ۋوزى گەرمى تىيادايە لە چاۋ چەۋرىيەكانى تىر.
- ۳۰- يارمەتسى ھەرمەنى پىزىنى دەرەتسى دەمەت.
- ۳۱- يارمەتسى لەدەستە دائى كىشى زىيادەسى ئەش دەمەت لە پىگەكى زىيادەبۈۋىنى پىزىنى ئالايس.
- ۳۲- لە لايدەن لەشەۋە بەكاردەھىنرەت بۇ بەرھەم ھىفانى ۋوزە ۋە خەزىن كىرىشەنمەسى لە شىۋەسى چەۋرى ئەش ۋەمكۈ چەۋرى كەرمەستەى خۇراكى تىر.
- ۳۳- كەم كىرىشەنمەسى ھۇكارى پەيۋەندى دار بە نە خوشىيەكەنى.
- ۳۴- يارمەتسى ھاسەنگىرىشەنمەسى كىمىيەسى سۈرۈشتى مۈۋىي دەمەت.
- ۳۵- يارمەتسى كەم كىرىشەنمەسى ۋىشكى پىست و كەپىشك دەمەت.
- ۳۶- زىيادەكىرىشەنمەسى تەندىرۈستى ھۆر و پىست.
- ۳۷- زىيادەكىرىشەنمەسى پاراستىن لە نەو نىشانەندى كە لە تىشكى سەۋىيەنەۋشەى ھەيە لە خۇردا.
- ۳۸- يارمەتسى ئەمەت بۇ زالى بۈۋىن بەسەر كىرىشەنمەسى دا.



۲۹- نه کاتى گهرم کردنى بو پلهى ناسايى نه لينان زيانى نيه ومکوزميته روومکيه کانى تر.

۴۰- پاشماوى زيانبه خش جى ناهينى.

۴۱- ليندانى دل نارام دمکاته وه.

۴۲- پينستى نهش ده پاريزنيت نه توشبوون به کارىگهري ماددهى کيمياوى.

۴۳- نه کاتى توشبوونى ماسوونکه کان به برين يارمهتى دمداى به خيراى يهک بگريته وه.

۴۴- خونبه رماکان ده پاريزنيت نه رهقبوون، که نهوش دهبينه چارمهري نه خوشى دل. ۴۵-

گويزى هندى غوى ومک ميويهک هيچ مهترسيهکى نيه نه سه رته ندروستى.

۴۶- سوود ومرگرتن نه چهورى و ترشيه بنچينه يه کان زياد دمکات و دميان پاريزنيت. ۴۷-

کارىگهريه کانى هيلاکى درنژ خايه ن کدم دمکاته وه.

۴۸- کارىگهريه کانى گهورمبوونى پروستات کدم دمکاته وه.

۴۹- جهسته ده پاريزنيت نه قه نهوى و زيادبوونى کيش.

۵۰- کارىگهريه کانى په يوه نديدار به نه گزيما و هه وکردنى پينست کدم دمکاته وه.

۵۱- ريگه ناداى به دهرکه و تنى چرچى پينستى دموچاو، و په نهى ته مهن دريژى.

ناوى گويزى هندى

۱- خواردنى ناوى گويزى هندى يارمهتى پاراستنى ساردى نهش دمداى و هه ورهها يارمهتى

دهره نه پاراستنى پلهى گهرمى نهشى ناسايى.

۲- ناسانکردنى گواستنه وى چالاكى ماده خوراكيه کان و نوکسجين بو خانه کان.

۳- خواردنى ناوى گويزى هندى دل راوى ناهينيت و به کارديت نه ريگه دمه وه و دهبينه

هوى گه رانه وى هيدراتى نهش، وه نهش پر دمکات به شله مهنى که له ماوى ومرزشکردندا

نهش نه دمه ستى داوه به شيوه يهکى سروشتى

۴- هه روهها يارمهتى دمداى بو زيادکردنى کردارى الايمى نه له شدا.

۵- پالى به هيز دمه خشيت به کوئه ندامى به رگرى و تواناي نهش به هيز دمکات بو

له ناو بردنى ژمه راوى بون و به رمنگار بوونه وى نه خوشى.

- ۶- ئاۋى گۈيزى ھىندى / پاكىز كەرمۈمىيەكى چالاكە بۇ كۈنەندامى ھەرس.
- ۷- بەسۈودە بۇ نەخۇشى شەكرە و دەست دىگىرىت بەسەر نەخۇشى شەكرەدا.
- ۸- ئايدىز/ يارمەتى نەش دەدات بۇ بەرمەنگارىوونەمۈى قايرۇسەكان كە دەبنە ھۈى نەنفلۇنزا و ئايدىز.
- ۹- ھاسەنگى پەلى تىشى گەرەننى دەمكات وە مەترسى نە توش بىوون بە شىرپە نەجە كەم دەمكاتەو.
- ۱۰- وە ھەروەھا بەسۈودە نە چارمەرى بەردى گورچىلە و بۇرى مىز.

#### بۇنى گۈيزى ھىندى

۱- قىز/ بۇنى گۈيزى ھىندى يەككىك نە باشترىن خواردنى تەندىروستى بۇ قىز يارمەتيدەرە بۇ گەشەلى قىزى تەندىروست و دەم و چاۋىكى بىگىرەد، زەيتى گۈيزى ھىندى ، ھەنسۈنى سىروشتى( ئاسايى ) سەر بە بۇنى گۈيزى ھىندى، سەرت و ئىدەمكات بەتال يىتەو نە رىشك و نەسپى و كىرىش ، رىشكى سېى، وە نەگەر بىنى سەرت ووشكە، نەتوانىت بۇنى گۈيزى ھىندى بەكارىنىنى نە ناۋچەيەكى فراوان نە قىزىت بۇ پارىزگارى كىردن ئىنى، وە نەرم كەرمۈمىيەكى ئايابە ۋە يارمەتى دەدات بۇ قىزىكى نە ناۋچوۋى وە ھەروەھا بە دەست ھىنەنى پىرۇتىنى بىنچىنەنى كە پىنۋىستە بۇ خۇراكى قىزى نە ناۋچوۋ.

ھەروەھا زەيتى گۈيزى ھىندى بەكارىنىت بۇ بەرەم ھىنەنى نەرم كەرمۈمىيە جىاۋازمەكان وە ھەندى كىرىم كە دۇى كىرىشى سەرن.

۲- بەكارىنەنى زەيتى گۈيزى ھىندى بۇ دىگارىوون نە ھىلاكى و مەندوۋ بىوون دادەنرىت كە بۇنى گۈيزى ھىندى ھىوركەرمۈمىيەكى ئايابە ھەروەھا بۇ نە ناۋىردىنى دىلە راۋىكى زۆر باشە نەكەتى ھەنسۈنى قىزى سەر بە بۇنى گۈيزى ھىندى بە شىۋىيەكى نەرم، يارمەتى لاپىردىنى مەندوۋىۋىنى عەقلى ( ھۇشى ) دەدات.

۳- بايەخ دان بە رووخسار/ زەيتى گۈيزى ھىندى ئايابە بۇ ھەنسۈون و شىلانى دەم و چاۋ ھەروەھا نەرم كەرمۈمىيەكى چالاكە بۇ ھەموو جۈرە پىستىك يەككىك نەۋانە پىستى وشك.

سودمکانی زمینی گویزی هندی به نیسبت پیستوه هوشیومی زمیته کانزاییه کانه وه لهوانیش زۆرتتر وه که می له زمیتهکانی دیکه نهومیه، که هیچ پاشامویهکی خراپی نیه لهسهر پیست، لهگه‌ل بهکارهینانی زمیتی گویزی هندی چارسه‌ریکی به‌کاره بو نه‌هیشتنی ووشکی و هه‌تقلیشانی پیست وه هه‌روما چرچ و لۆج و پیری دوا ده‌خات، که نه‌بیته هۆی عاده‌تیکی روون و دیار له کاتی پیشکه‌وتنی ته‌مه‌ن، هه‌روما یارمه‌تیدهره له چارسه‌ری نه‌و کیشه جۆراو جۆراوه‌ی پیست ومکو/ سه‌ده‌ف، هه‌وکردنی پیست و نه‌گزیم و هه‌وکردنه پیستییه‌کانی دیکه.. هه‌روما زمیتی گویزی هندی رمگه‌زکی بنچینه‌یی پینک دینی له‌و به‌روومانده‌ی که بایه‌خ دمات به‌ له‌ش ومکو/ سابون- یان نه‌و به‌کارهینراوانه یاخود کریمه‌کان.. هتد. که به‌کارده‌هینرت بۆ بایه‌خ دان به‌ دم و جاو.

۴- پېرېوونى زووخت/ زمىتى گونىزى ھندى يارمەتى ئەدات بۇزىڭىرى كىردن لە پېرېوونى زو، وە ئەخوشىيە شۇرېوونەۋى چاۋ لەكاتى زوۋا (زووخت) بە ھۆى تايىيەت مەندىيەكانى دۇۋە نۇكسىد.

5- نه خوشیه‌گانی دل/ لیرمدا هه‌ندیک بیروباومری هه‌له هه‌یه سه‌بارت به زمیت له نیوان نۆر خه‌لک که ده‌لین زمیتی گویزی هندی باش نیه بۆ دڵ چوتکه پێک هاتوو هه‌ بێژمیه‌کی زۆر نه چه‌وری تیریوو. له‌گه‌ڵ نه‌ومشدا زمیتی گویزی هندی باشه بۆ دڵ بێجگه‌ نه‌ومش کرداری چالاکی خواردن زیاد ده‌کات و خاموتی نزیکی له‌سه‌دا 50% له‌ ترشی لوریکه و یارمه‌تی دهره له به‌رگری کردن له‌ کێشه جیاوازمه‌کانی دڵ و مکه به‌رزبوونه‌وی په‌ستانی خوین و چه‌وریه تیرمه‌کان که له زمیتی گویزی هندی بی زیاندان و هه‌روها له‌گه‌ڵ زمیته پوومکییه‌کانی لێدا که نابێته هۆی زیادبوونی بێژمی LDL هه‌روها ده‌بێته هۆی که‌مکردنه‌وی بێژمی رووداوی توشبوون له‌ خوین به‌رمه‌کان یارمه‌تی دهره له‌ خۆپاراستن له‌ ره‌قپونی خۆننه‌رمه‌کان.

۶- لە دەست دانی كیش زەیتی گۆیزی ھەندى زۆر بەسودە بۇ دانانى سنوړىك بۇ كیش ۱۰ ھاوونى زنجیرىيەكە ۱۰ ترشەكانى چەورى كۆرت و ناوێندكە يارمەتى دەرە بۇ لەئاوېردنى زيادەى كیش ھەروھا ھەرس كۆردن ئاسان دەكات و ھەروھا يارمەتى چالاكیيەكانى پۇژنى دەرەتى دەدات بېھگە لەموش كۆردارى چالاكى خوارەن زياد دەكات لە رىگەى لاېردنى

پهستان له سهر په نكرياس وه هرومها ووزه به خشيكى باش و يارمه تى زياده كيش دمدات له گهل قهلهوى و ليرمدا نهو خه لكانه كى كه له ناوچه استوانيه كان دهژين روى گونيزى هندى ده خون و زميتى لينراو هه موو بوژنيك ، نهوانه به دست چهورى و قهلهوى كيشى زياده نانائينن.

۷- هه وكردنې په نكرياس :زميتى گونيزى هندى به سووده بو چارمه سدرى هه وكردنې به نكرياس.

۸- هه رس كردن به كارهينانې ناوموى گونيزى هندى له پلدى يه كه مدا زميتى نامادمگراو زميتى گونيزى هندى يارمه تى چاكردنې كونه نداسى هه رس دمدات هرومها بهرگرى دمكات له كيشه كانى گه ده و كيشه جياوازمكانى هه رس كردن و پيوسته بوژنيك كردنې كولونى دمارى و چهوريه تيرم كان كه زميتى گونيزى هنديا هه ده و چهند تايبه تمه نديه كى هه ده له درياه تى كردنې ميكروپ.

۹- يارمه تى دمه له هه لسوكهوت كردن له گهل جوړه جياوازمكان له به كترىا و قارچكه كان و مشه خورم كان و هتد. كه سه لامه تى هه رس كردن ده گرته خو زميتى گونيزى هندى يارمه تى مژينى مادمى خوراك به خشى تر دمدات ومك / قيتامينه كان و مادمكان و ترشه نه مينيه كان

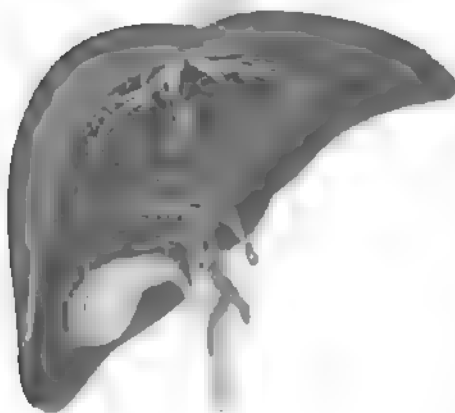
۹/ بهرگرى كردن/ زميتى گونيزى هندى باشه بوژنيك خستنى بهرگرى ، كونه نداسى بهرگرى به هينز دمكات هرومها چهورى و دره ميكروپاتى تيدايه له گهل ترشى ليورنيك ، ترشى كابريك ، بويليك كه وا دادمه نريت دره قارچكه و دره ميكروپ و فايروسه له شى مروث ترشى لوريك دمگوريت بو مونولورين كه يارمه تى هه لسوكهوت كردن له گهل فايروس و به كترىا و توش كه رمكانى نه خوشى ومك / نه نفلونزا و فايروسى گه ورمى خانه كان و فايروسى كه مى بهرگرى مروپى دمدات.

وه يارمه تى بهرمنگار بوونه ومى به كترىاى زيان به خشى ومك / ستريا و هيليكويماكتر بيلورى بر و توزوا زيان به خشن ومك جياردا مبله .

۱۰- چارمه سدر بوون كاتيك به كارده هينريت درى نه خوشى كه چينيكى كيميائى دروست ده بيت له دورى نه ندامينكى له شمان كه تووشى بووه به تووزى دمرمكى و له هه وادا و به كترىا

قارچەكەكان و ڧايرۇسەكان بۇيە زەيىتى گۈنۈز پارىزگارى لەو نەندامە دىمكات زەيىتى گۈنۈزى ھىندى باشتىن كاريگەرى ھەيە لەسەر پاشماۋىكان بە ھۈى كىردارى چارەسەر لە بىگەى چاكسازى انسجەى لەناۋچوۋ.

۱۱- ھەۋكردن، زەيىتى گۈنۈزى ھىندى زۇر كاريگەرە دىكى كۈمەلە جۇراۋجۇرەكان دىڭە قارچەكە دىڭە مىكرۇبە دىڭە ڧايرۇسە ھەرومەها كاريگەرە لەسەر قارچەكەكان و ترشاندن و بىكۈزى ڧايرۇسە لەگەل نەنفلۇنزا و سۈۈرۈزە و ھەۋكردنى جگەر و نەخۇشى سارس ھەرومەها بىكۈزى بەكتىرپايە كە دەيىتە خۇى ھەۋكردنى قورگ و بۇرى مىزەلدان و بۇرى ھەناسە ھەرومەها كاريگەرە لە دىكى قارچەكەكان و ترشەكان كە دەيىتە ھۈى نەخۇشى ھىنگەدان.



۱۲- جگەر/ بۈنى زنجىرمىيەكى چەۋرى سىيانى ناۋەندەۋە ترشى چەۋرى يارمەتى دىمكات بۇ پارىزگارى كىردن لە نەخۇشەكانى جگەر، كاتىك كە نەم مادانە دىگۈرۈپت بۇ ۋوزى ئاسان كە بۇ جگەر دىروان ھەرومەها نەھىشتىنى كۈيۈنەۋەى چەۋرى.

۳- گۈرچىلەكان/ زەيىتى گۈنۈزى ھىندى يارمەتى دىمە بۇ پارىزگارى كىردن لە زىيانەكانى ناۋ گۈرچىلە و بۇرپىيەكان ھەرومەها يارمەتى چارەسەرى بەردى گۈرچىلە دىمكات ۴- نەخۇشى شەكرە/ زەيىتى گۈنۈزى ھىندى يارمەتى دىمە لە دەست كىرتن بەسەر ئاستەكانى شەكر لە خۇيىندا ۋە چاكتر دىمەدانى نەنسۈلن.

۱۵- ئىسكەكان/ زەيىتى گۈنۈزى ھىندى ھىزى لەش بۇ مژىنى كاتزا چاكەكان و كە كاليسۇم و مەگنسىيۇم دىگىرۈتەۋە زىاد دىمكات كە نەمانەش كىرنگن بۇ گەشەى ئىسك ھەرومەها بۇنى گۈنۈزى ھىندى بەسۈۋە بۇ لەو ژانەى كە توشى پوكانەۋەى ئىسك دىمەن دۋاى ئىۋەى

تهه‌نیان

۱۶- بایه‌خ دان به ددان/ کالسیوم ږمگه‌زیکي گرنگه سه‌بارت به ددان، زهیتی گونزی هیندی مژینی کالسیوم ناسان دمکات نه له‌شدا وه هه‌رومها یارمه‌تی به‌هیزبوونی ددانه‌کان دمکات.

وه ږون زهیتی هیندی پوکانه‌وی (خوران ای ددانه‌کان له‌ناو ده‌بات  
۱۷- فایروسی که‌می به‌رگری له‌ش وه نه‌خو‌شی شیرپه‌نجه/ وا داده‌نریت که ږونی گونزی هیندی ږونیکي چالاک ده‌گیریت دژی نه‌و فایروسانه، نه کاتی نه‌خو‌شی لای نه‌وانه‌ی که ده‌نالینن به دست فایروسی که‌می به‌رگری له‌ش و نه‌خو‌شی شیرپه‌نجه‌وه.  
لیژمدا وا دمرکه‌وتوو هه‌ندیک ناراسته نه کاریگه‌ری گونزی هیندی ږو که‌م کردنه‌وی هه‌لگرتنی فایروسی نه‌خو‌شی که‌می به‌رگری.

پینکاته‌ی گونزی هندی له ۱۰۰ گرام:

السمرات الهمراه: ۲۵۹

کالسیوم: ۲۱ ملگ

ږونیک: ۲.۴ ز

فوسفور: ۹۸ ملگ

ناسن: ۲.۰ ملگ

کاریوهینرات: ۱۴ گرام

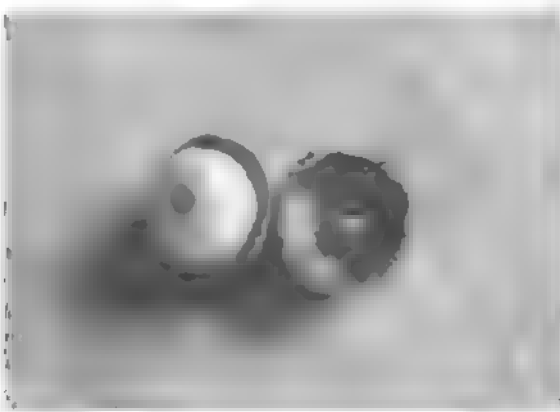
فیتامین B: الپامین ۰.۱۰ میلگرام

فیتامین C: ۲ ملگ.

چه‌وری: ۲۴.۷ گ

## Kokum کزکوم

نه‌میش میویه‌که که خامونی  
تاییه تمه‌ندی زوره و  
به‌سوده بۆ ته‌ندروستی. به  
شینویه‌کی زور له وئاتی  
هیند دهریتریت. وه  
زانراویشه که Kokum به  
شینویه‌کی زور له دروست  
کردنی خواردنه‌وه



برۆینه‌رموگاندا به‌کارده‌هینریت. میوی Kokum خامونی بریکی زور تاییه تمه‌ندی  
ته‌ندروستییه.

سوده ته‌ندروستییه‌کائی Kokum کزکوم:

زورانده‌ی که له شه‌ربه‌تی Kokum دا هه‌یه.

تویکی Kokum به‌رزترین ریزه له مادی (کانتونیس) ی تیدایه. هه‌روه‌ها ناخی  
Kokum

واته به‌رمه‌کی به یه‌کێک له باشتین میوه‌کان داده‌نریت له جیهان دا.

۱- میوی Kokum بریک لهو مادانه ده‌گرێته خۆی که درۆی ئوکسیدمه‌کانه که ره‌مه  
نازاده‌کائی خانه‌کائی لاشه پێکه‌وه ده‌به‌ستنه‌وه. هه‌روه‌ها خانه‌کانیش به‌هیزتر ده‌کات.

۲- شه‌ربه‌تی Kokum خامونی ناویانگینی زوره به تاییه‌تی له مانگه‌کائی هاوینی  
گه‌رمدا چونکه لاشه ساره ده‌کاته‌وه، وه لاشه‌ش ده‌پارێزیت درۆی ووشک بوونه‌وه و لێدانی  
خۆر. هه‌روه‌ها یارمه‌تیدمه‌ره له که‌مکردنه‌وی تا و ده‌سایه‌ت.

۳- تۆوه‌کائی Kokum بریکی زور له زه‌یتی تیدایه. وه زه‌یتی Kokum له  
بواره‌کائی دروست کردنی دهرمانه‌کان و ماده‌کائی جوانکاری دا به‌کاردیت له سنووریکی  
به‌رفراوان دا که نه‌مه‌ش کاریگه‌رییه‌کی به‌هیزی هه‌یه له‌سه‌ر پێستی قلیشاو و وشک بوو،  
یان نه‌و پێستانده‌ی به‌رگه‌رمایی خۆر ده‌که‌وێت و توشی ده‌سایه‌ت ده‌بێت.

۴- بۇنى Kokum خاۋمنى ئازىناۋىكى بەرزە ئەگەر بەراۋرد بىكرىت ئەگەن بۇنى كاكاو ئەبەر ئەۋمى پىست بە تەرى دەھىلىتەۋە.

۵- ھەرۋەھا خاۋمى تايىپە تەندى تىرە ئەۋانە تۈۋانە چارەسەرگىردى، ياخۇد بەكارھىنەنى بە شىۋىيەكى راستەخۇ ئەسەر ئاۋچەنى تۈۋۈش بۈۋىيان بۇ بىرىنەكان.

۶- بۇنى Kokum

دەۋلەتەندە بە بۇنە تەندىرۈستەكان، ۋەك تىرشى بۇنى ۋ تىرشى ئۆلىك، ۋ ھەرۋەھا دەلتۈنرىت ۋەك زەمىتى خۇراك بەكاربەينىرىت.

۷- ۋە مېۋى Kokum بەكاردىت بۇ چارەسەرگىردى قورسى ھەزم كىردىن گەدە ۋەك تىرشىتەيەكەى، ۋ چارەسەرى ئاۋسانى سىك ۋ نەھىشتىنى گىرېبۈۋ (قەبىزى).

۸- شەرىپەتى Kokum

باشتىنە بە بەراۋردگىردى ئەگەن خۋاردنەۋە شوۋشەيە بازىرگانىيەكان. ۋ ھەرۋەھا

بەكاردىت بۇ چالاك كىردى شەھىت ۋ نەھىشتىنى بەد خۇراكى ۋ دىرى كىرمىش كاردىمكات.

۹- Kokum بەكارھاتۈە ئە ھىندى كۈن بۇ چارەسەرگىردى ئىلتىيەبات، ۋ شىتىكى

زانراۋىشە كە مېۋى Kokum تۈۋانايەكى زۆرى ھەيە بۇ بەھىز كىردى كارى دىل ۋ خۋىن بەرمكان ۋ ۋ جگەر.

۱۰- ئە مېۋەكەيدا تىرشى (الەھىدىرۈكسى ستىرىك) ھەيە كە دەست دىگرىت بەسەر كۈلىستىرۇن دا، بەۋۈش يارمەتى كەمكىردنەۋمى كىش دەدات.



## زىرە

زىرە بۇ يەگە مجار لى  
 ئاۋچەي دەرياي سېي  
 ئاۋمىراست دۇزرايەۋە،  
 تۈۋەككىلى رازيانىگە  
 بەنناۋيانگە بە تامە  
 خوشەكەي، ۋە ئىستا بە  
 نىزىكەي لى ھەمۋو  
 ئاۋچەكەنى جىھان دا گەشە



دەكات.

ۋە سوۋ دەپىنرەيت لى تۈۋەككىلى زىرە لى زۇر ۋىئاتا ۋەك گىياھەكى سوۋ بەخش.  
 ۋە بە گىياھەكى سالتەيى دادەنرەيت ، كە بۇنىكى بەھىزى ھەيە ، ۋە لىگەل خواردنەكاندا  
 بەكار دەپىنرەيت بۇ زىادەكردنى تامى خوش .  
 زىرە دەگەرپتەۋە بۇ خىزانى مەعدەنوس ، بەرى زىرە دەۋلەمەندىتىن سەرچاۋىيە بۇ مادەي  
 الئىمول ، ۋە زۇر زۇر باشە بۇ نەھىشتىنى پەتا . ئەم تۈۋانە سوۋدەمان يىدەبەخشىت بۇ  
 مەپەستى تەندروسى ، بەراستى ئىمە پىنۋىستەمان بە تۈۋى زىرە ھەيە لى ژيانماندا .  
 مەتبەخەكانى ئىندىنوسيا ۋە ھىند قەت دەست بەردارى ئەۋ تۈۋانە ئاپن ، ئەك تەنھا ئەۋ  
 دەۋلەتەندە بەئكو لى سنوۋرىكى بەرەرراۋانىش دا ئەناۋ ۋىئاتان دا بەكار دىت .

سوۋەت تەندروستىيەلىك زىرە:

۱- بەھىزلىرىنى سىستېمى بەرگىرى. دۆرە ئۆكسىدىكى بەھىزە ۋە دەپتە ھۆى بەھىزلىرىنى بەرگىرى سىستېمى.

۲- پارىزلىرىنى ئە خۇنىزلىرىنى. زۆر دەۋەتلىرىنى بە ئاسىن، ئەمەش ۋاى ئىندىلىرىنى بە كەرىلىرىنى بەپتە ھۆى تەۋاۋلىرىنى سىستېمى بەرگىرىنى خۇنىزلىرىنى ۋە چارەسەرىلىرىنى بەپتە ھۆى چارەسەرىلىرىنى كەم خۇنىزلىرىنى. ئە كاتى زۆر بىۋىزلىرىنى ئاسىن ئە خۇنىزلىرىنى دەپتە ھۆى زىادەبىۋىنى ھىمۇگلىۋىنى، ۋە مادەلىرىنى ھەلىگىرى ئۆكسىچىن ئە ھەمۇۋ خەنەلىرىنى ئەشدا زىادەلىرىنى.

۳- پىش ئەلىك بىۋىن. پىشلىرىنى ئە گەشە پىندىلىرىنى تەندروستىلىرىنى پىش مىندال بىۋىن ئە لاي ئاھەتە سىك پىرىمەلىرىنى. ئەمە ۋا دەلىرىنى مىندال بىۋىن ئاسىن تەرىپىنى، ۋە دىۋىلىرىنى شىرىش باشلىرىلىرىنى ئە لاي دايكە شىرى دەرەلىرىنى. ئەبەر ئەۋى زۆر دەۋەتلىرىنى بە ئاسىن، ھەروەلىرىنى گىلى زىرە تەندروستىلىرىنى بىۋىزلىرىنى ئە ھەمۇۋ تەمەنەلىرىنى ئە كاتى سىۋىرى مىنگەنەلىرىنى.

۴- ئەخەۋىلىرىنى. چارەسەرىلىرىنى كەرىلىرىنى بىۋىزلىرىنى. تۆۋەلىرىنى شەن بە شەن ئەگەن مۆزىلىرىنى پىنگەشلىرىنى بەكەرىلىرىنى ۋە پىش خەۋىلىرىنى بەكەرىلىرىنى بىۋىزلىرىنى مۆۋەكە بىۋىزلىرىنى.

۵- ئە بىرچىۋەنەۋە. زەكەرىنى ۋە ئەركە گىشتىيەلىرىنى مىشك بەھىزلىرىنى، ۋە چارەسەرىلىرىنى خىراپە بىۋىزلىرىنى ئەبىرچىۋەنەۋە.

۶- ھەرس كەرىلىرىنى. تۆۋەلىرىنى كەرىلىرىنى ھەرس كەرىلىرىنى ۋە ئازارەلىرىنى كەرىلىرىنى ھەرس كەرىلىرىنى كە بىۋىن كەمەلىرىنى، ئەۋەنە ئاۋەلىرىنى سىك (ئازارەلىرىنى)، ۋە ئاۋەلىرىنى ۋە مەلىرىنى ۋە بىۋىن (قەبىزىلىرىنى) ۋە شەنەۋە. ۋەكە يارەتلىرىنى بەكەرىلىرىنى بىۋىزلىرىنى ھەرس كەرىلىرىنى ئە پىنگەلىرىنى ھەندىلىرىنى دىۋىلىرىنى پەنكەرىلىرىنى.

۷- شىرپە نەجە. يەكەن ئە ھۆكەرىنى سەركەپەلىرىنى بەكەرىلىرىنى زىرە بىۋىزلىرىنى كەرىلىرىنى شىرپە نەجە. ۋە دەپتە ھۆى خەۋ كەرىلىرىنى گەشەلىرىنى شىرپە نەجەلىرىنى ۋە خەنەلىرىنى شىرپە نەجەلىرىنى قۇلۇن.

۸- سەرمەبىۋىنى ۋە ئەخۇشەلىرىنى كۆنەلىرىنى ھەنەسەلىرىنى. ئە تۆۋەلىرىنى مادەلىرىنى

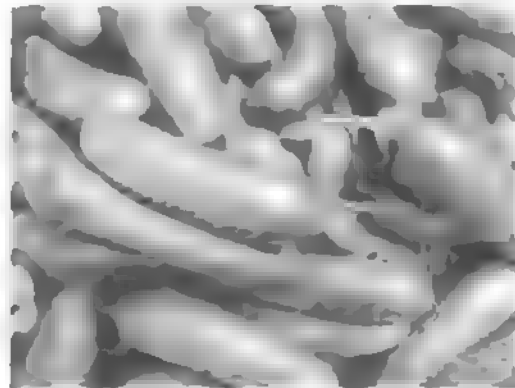
دەردەهینریت بۆ چارسەرکردنی سەرمابوون و تا و هەڵامەت و نازارەکانی قورگ.

٩- تەندروستی گورچیلە ، لە کاتی تیکەل کردنی ئەگەل خۆی ، زیرە ی خەری پەش چارسەریکی کارایە بۆ نازارەکانی گورچیلە.

١٠- تەندروستی دروست کردن و تیکدانەوی خانەکان. ئەم کارە زیاد دەکات، وە دەبێتە هاندەریک بۆ مژینی مادە خۆراکیەکان لە هەموو ناوچەکانی لەش دا. ئەو کەسانە ی کە زۆر بەکاری دەهێنن ئەو بەدی دەکەن کە زیرە یەکیکە ئە باشترین بەهێزکەرە سروشتییەکانی هەموو بەشەکانی لەش.

## خەيار

خەيار بەكار دىت ومك  
تەواوكەرىك بۇ خوار دىنەكان.  
يەكەك ئە سودەكانى تىرى خەيار  
پىشتىگىرى تەندروسىتىيە، وە  
دەكرىت خەيار بەكار بىيىنرىت ئە  
مادەكانى جىوانكارى دا.



خەيار بىرىكىسى زۆر ئە

فىتامينەكانى A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C ئە خۇ دەكرىت. جگە ئە ھەندى ماددى پىر خۇراكى تىر ومك  
كاربۇھىدرات و پروتەينەكان و بۇنەكان و تاووزى گەرمى (وزە). وە ماددى تىر ئە كانزاكان  
ومك فسفۇر و ناسن و مەگنسىيۇم و كالسىيۇم و پۇتاسىيۇم. ھەرومما خەيار ترشەكانى  
المالونىك و اليافىشى تىدايە، كە زۆر سوددەخشە بۇ لاشە. خەيار يەكەكە ئەو مىوانەى  
كە بىرىكى زۆر ناوى تىدايە. وە خوار دىنى ميوە زۆر باشە ومك دەستپىششەرى بۇ مىز كردن.  
بىرى ناو ئە خەياردا زۆر زۆر باشە بۇ پاك كردنەومى بەكتىريا خراپەكان ئە لاشەدا. بەلكو  
تواناى ئەومى ھەيە كە ئەو زەھرانە ئەناو بەرىت كە دەچنە ناو لاشەو. تۆمەكانى خەيار  
ئەو مادانەى تىدايە كە دىكى ژمەركانن، وە تىيىنى كراوہ كە دەتوانىت بەكار بىيىنرىت بۇ  
نەھىشتىنى كرم ئە مەندالدا.

خەيار ئە ھالەتەكانى بەرزىوونەومى پەستانى خوين دا بەكار دىت! وە ئەوانەيە ئەم  
راستىيەمان بەرگوى بگەويت ئەناو خەلكىدا بە شىومەيەكى زۆر.

خەيار فوسفۇر و پۇتاسىيۇم و مەگنسىيۇم بە رىژمەيەكى زۆر ئە خۇ دەكرىت، نەوش ئەوانەيە  
بىيىتە ھۇى كەم كردنەومى بەرزىوونەومى پەستانى خوين. بە نىسبەت ئەو كەسانەى كە  
شوينى سىستەمى خۇراكى دەكەون، بەرى خەيار باشە و بىرىكى كەم تاووزى تىدايە و  
رىشالىشى تىدايە، نەوش شتىكى زۆر باشە بۇ پارىزگارى كردن ئە كىشت. ئەگەل  
ئەوشدا، ترشى مالونىك كە ئە خەياردا ھەيە سودى زۆرە بۇ پارىزگارى كردن ئە پەى  
شەكر ئە خوين دا. وە ئە سودەكانى تىرى خەيار دەتوانىت ومك چارەسەر بەكار بىيىنرىت

درى گرىنى ناو پىست. وەك ئەو گرى يانەى دروست دەپن لە كاتى پىمەدانى مىروودا، وە بۇ بزرگاربوون ئەو پارچەىەك خەيار بەينە و بەو شونەى دا بىنە كە ناوساوە لە پىستەكە. وە ئەگەل ئەو سودانەى كە بۇ لاشە ھەيەتى ھەروەھا خەيار سودىكى زۆرى ھەيە بۇ پىستى دەم و چاۋ، دەبىتە ھۆى بوورنەو و ئەناویردنى چرچ و ئۇچىەكان بە ناسانى. دەتوانریت لە خەيار گىراۋەىەك دروست بگریت بۇ ئەناویردنى مىرووكان، لە رىگەى رشتنى ئەو گىراۋەىە ئەو شونانەى كە سىسرگى تىدايە.

سوودە تەندروستىيەكانى خەيار:

۱- پەستانى خوین. خەيار كانزاكانى سۇدیۋى تىدايە كە ئەویش يارمەتى دەرە بۇ رىخسكتنى پەستانى خوین.

۲- سوودى ھەيە بۇ سەرنیشە. خەيار گرنگە بۇ ئەھىشتنى سەرنیشە. پىش چوونە ناو جىگە ئەتىك خەيار بخو چونكە يارمەتیدەرە بۇ خەوىكى نارام و ھەستان لە خەو بەبى ئىزعاچ بوون و بە بى تووش بوون بە سەرنیشە.

۳- ھەموو فیتامىنەكان لە خۇ دەگریت. خەيار گشت فیتامىنە جىاوازمكان لە خۇ دەگریت كە ھەموو بۇژلىك پىۋىست پىنەتى. فیتامىن B1, B2 و فیتامىن B2، و ترشى فولىك و فیتامىن C و كالسىۋم و ناسن و مەگنسىۋم و پۇتاسىۋم و زەنك لە خۇ دەگریت.

۴- رىكھەرىكى خۇراكى يەكسانە. خەيار بىركى باشى لە فیتامىن B و شەكر تىدايە، كە گرنگ بۇ بەرھەم ھىنانى ئەو پىنكھاتە خۇراكىە گرنگانەى كە ئەناودەچن لە ئەشدا.

۵- پارىزگارى كردن لە پىنكھاتەكان. خەيار پارىزگارى دەكات لە بىر كۆلجىن لە پىستدا، وە دەبىتە زىاد بوونى پارچەى دەرەوى، وە بەشدارى دەكات لە كەم كردنەوى دەرەوى و ھەسەىەتى پىنكھاتەكان. بەكارھىنانى پارچەىەك يان دوو پارچە لە خەيار بۇ سووانى ئەو ناوچانەى كە تووشى ھەسەىەت بوون بۇ چەند دەقىقەىەك.

۶- خۇراكىكى تەندروستە. دەكریت تەنھا يەك خەيار بەكاربەىنىت بۇ خواردنە خىراكان و برسیتى ئەناو بەىت.

۷- بۇنى دەم. بۇ ئەناویردنى بۇنى ناخوشى دەم پارچەىەك خەيار بىە و پەستان بھەرە

سەرى ئە رېنگەي شەھىرىگە سەرەمە ئەگەل زامان دا بۇ ماۋى ۱۵-۲۰ چىركە.

۸-چالاک كىردى قىز. شەرىپەتى خەييار و سېنىخ ياخود تىكەل كىراۋ ئەگەل كىزىم دا سودى ھەيە بۇ زىياد كىردى گەشە كىردى قىز.

۹-سودبە خەشە بۇ چاۋمەكان. پاكشان و پاشان دانانى دوو پارچە ئە خەييار ئەسەر چاۋمەكان بۇ ماۋى ۱۰ دەقىقە شىنكى زۆر چاگە. ئاۋسانى چاۋمەكانىش كەم دىمكەتەۋە.

۱۰-جۋانى سىروشتى. پىنكەتە جۋانكارىيە سىروشتىيەكان سودىكى زۆر زىياتىرىان ھەيە بۇ پىست ۋەك ئە پىنكەتە جۋانكارىيە كىمىيەيەكان.

۱. ئە ئاۋىردىنى زىپكە. دانانى خەييارى پارچە كىراۋ ئەسەر دىم و چاۋ و مىل بۇ ماۋى ۱۵-۲۰ دەقە، ۋەك چالاک كەرمەيەكى زۆر باش كار دىمكەت. بەكارھىنەنى پىنك و پىنك دەپىتە دوور كەۋتەۋە ئە زىپكە و سەرە پەشەكان و ۋوشك بوۋنەۋە دىم و چاۋ.

۲. زىياد كىردى پىنك ئە شەرىپەتى لىمۇ و ئاۋى گۈل بۇ شەرىپەتى خەييار. ۋە بەكارھىنەنى ئەسەر پىستى دىم و چاۋ بۇ دەست كەۋتنى بوۋكارىكى بوۋناك و زىياتىر بىرقەدار.

۳-خەييار باشە بۇ جەسەيەتى قورگ. غەرغەرە كىردن بە شەرىپەتى خەييارى تازە چەند جارىنك ئە پۇزىنك دا.

۴-خەييار نەرم كەرمەيە. خەييار نەرم كەرمەيەكى سوۋك ئە خۇ دەگىرت، جۋىنەرى مېزە و چارەسەرى تىشى مەيەيە. يارمەتى پاك كىردىمەي مەيەدە دىمات و دەرچۈۋى مېزىش زىياد دىمكەت.

۵. خەييار كارايە بۇ ئە ئاۋىردىنى ئاۋسانى چاۋ و ھىلاكى كە ئە ئە نجامى ھەۋى خىرا و پىر خۇنەۋە توۋشى دەپىن، ۋە ھەرۋەھا ئە تىشكە تىزىمەكان و بەكارھىنەنى مەدەسەۋە بۇ كاتىنكى زۆر توشى دەپىن، ۋە زۆر جار كاتىنك چاۋمەكانمان دەئاۋسىن ئازارى زۆر دەپىت و دەخورىت.

۶-خەييار باشە بۇ دەست كەۋتنى بوۋىيەكى بىرقەدار. گىراۋىيەك دوست بىكە بە بىرى يەكسان ئە شەرىپەتى خەييار و شىر ئەگەل چەند دۇپىنك ئە ئاۋى گۈل، پاشان ئەسەر دىم و چاۋى دابىنى بۇ ماۋى ۱۵-۲۰ دەقە، ئەمەش ۋا ئە دىم و چاۋە جەسەكە دىمكەت كە نەرم و سەرنج پاكىش پىت. ۋە ئەم پىنكەتەيە دەپىتە ھۋى سىپى بوۋنەۋە دىم و چاۋىش.

۷-خەييار بە شىۋەيەكى باش كار دەمكات بۇ لاپىردنى ئەۋ بازىئە رەشائەنى كە ئە خوارى چاۋموۋە دروست دەپن. يەك كەۋچكى بچوك ئە شەرىئەتى پەتائە بگەرە ئاۋ ۱ كەۋچكى بچوك ئە شەرىئەتى خەييار. بەكارى بىنە ئەسەر ئەۋ پىنستەنى كە ئە دىۋروپەرى چاۋموكانتە. پاشان پاكشى بۇ ماۋى ۱۵ دەقە. زۆر كارايە بۇ لاپىردنى ئەۋ پەئە رەشائەنى ئە دىۋروپەرى چاۋموكانت دروست دەپن..

۸-خەييار ئە نەرم كىرەنەۋى پىنست دا. تىكەن كىرەنە شەرىئەتىك ئە ئىمۇ ۋ خەييار ۋ پىرتەقال ئەگەن بىرىكى يەكسان ئە شەلى جىلەرىن ۋ ھەنگۈين، ئەمە ئەبەر نەرم كىرەنە پىنست.

۹-خەييار چاكە بۇ گەشەكىرەنە قىز. تىكەن كىرەنە خەييار ۋ گىزىرەھانى گەشەكىرەنە قىز دەمات. خەييار خوراك دەماتە قىز ۋ نىنۇكەكان ۋ پىنست ئەبەر ئەۋى بىرىكى زۆر ئە سىلىكۈن ۋ كىرىتى تىندايە.

۱۰-خەييار ئەۋ مەترىيائە كەم دەمكاتەۋە كە بە ھۆى مەئەكىرەنەۋە توشى قىز دەپنست. ئەۋانە مەئە كىرەن ئە ئاۋىكندا كە بىرىك كىۋى تىندايە زىائى زۆر بە قىز ئەمگەيەنست. ۱ ھىلەكە تىكەن بگە ، ئەگەن ۲-۴ كەۋچكى گەۋرە ئە زىمىتى زىمىتون ۋ ¼ خەييارى پاك كراۋ. پاشان ئەم تىكەن ئەيە بە يەكسانى ئە سەر قىز ئەۋ بگەرەۋە ، ۋە ۋازى ئى بىنە بۇ ماۋى ۱۰ دەقە پاشان بە باشى لايىدە.

۱۱-خەييار باشە بۇ چارەسەر كىرەنە زىيەكە. ئامادەكىرەنە گىراۋىيەك كە بىرى يەكسانى تىندا بىت ئە شەرىئەتى خەييار ۋ ئاۋ ۋ كەۋل ۷۰٪ بۇ چارەسەر كىرەنە پەئە رەشەكان ۋ پەئە ئاشرىنەكان كە ئە ئە نىجامى مېش ۋ مەگەز ۋ پىنۇمدانى مىرۋەمكەنەۋە دروست دەپن.

پیکهاتہی خدیار لہ ۱۰۰ گرام:

کالسیوم: ۲۰ ملگ

پروتین: ۰,۷ گرام

ٹاسن: ۱,۱ ملگ

کیلو کالوری: ۱۲

کاربوہیدرات: ۱,۲ گرام

سودنیوم: ۲ ملگ

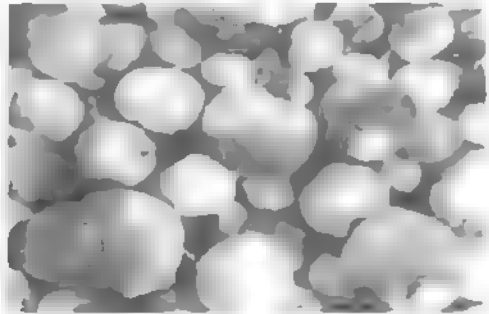
مادہ ریشائیہ کان: ۰,۶ گرام

ویتامین C: ۴ ملگ



## شینم

شینم به کاردیت بۆ له ناو بردنی ماده  
کیمیاییه ژمهراوییه کان ( و مک DDT و  
په ترۆل و یه کهم نوکسیدی کاربون ) ، وه  
پیس بوونی ژینگه یی یا خود کانزا  
قورسه کان ( و مک رهساس و ژنبهق و  
کادمیوم ) .



سووده ته ندروستییه کانی شینم :

- ۱- باشه بۆ جگهره کیشه کان.
- ۲- بۆ نه و که سانه ی که شه نه قن کیشه ی دمرنیان هه یه .
- ۳- بۆ نه و که سانه ی که مه شروب خورن .
- ۴- بۆ نه و که سانه ی که هه ندی خواردنیان پی ناکه ویت .
- ۵- بۆ نه و که سانه ی که توشی نه خوشی په تا و له م نه خوشیانه ی تر .
- ۶- نه گهر بیت و نه قتی پیوتیکا وه یان نه سپرین وه یان حه په نازار برینه کانی تر بغویت .
- ۷- بۆ نه و که سانه ی که هه وگردنی بیزار که ره یان هه یه .
- ۸- بۆ نه و ناهه رته تانه ی که حه پ به کار نه هینن ( منع ) .
- ۹- بۆ نه و که سه پیرانه ی که له سه روی ۶۰ ساله ومن .

پیکهاته ی شینم له ۱۰۰ گرام :

کیلو کالۆری ۸۶

حمج الفولیک / حمج الفولیک ۲۱ میکروغرام

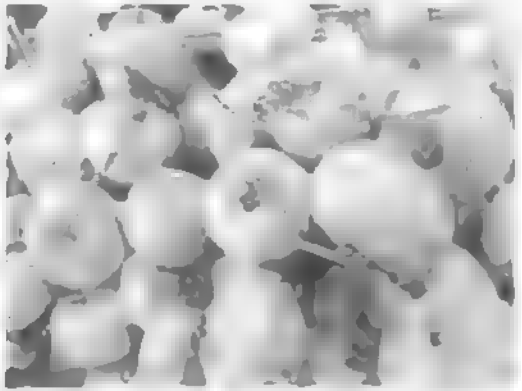
شه کر : ۸.۱۳ گرام

ماده ریشاییه کان : ۲.۵ گرام

هیتامین C : ۲۵-۳۰ ملگ

ناو : ۸۹.۶۶ گرام

شىلمى سېى



كەلەرم بە سەرچاۋىيەكى چاگى قىتامىن  
( ج ) دادەنرئەت، كە يارمەتە لاشە دەمات  
بۇ مژىنى ئاسن. ۋە ئاسن ئۆكسەجىن زىياد  
دەمات لە خەۋكە سوورەكانى خوين دا،  
بەھوش ۋەزە زىياد دەمات. نىو كوپ لە  
كەلەرم ۲۴۵ مىلگرام لە پۇتاسىيۇم لە خۇ  
دەمگرنەت، ۲۵ يەكە لە قىتامىن A، ۴۳،  
مىلگرام لە قىتامىن C ۱۱.۲ مىكروگرام  
لە تەرشى فولىك، ۱۶.۸ مىلگرام لە

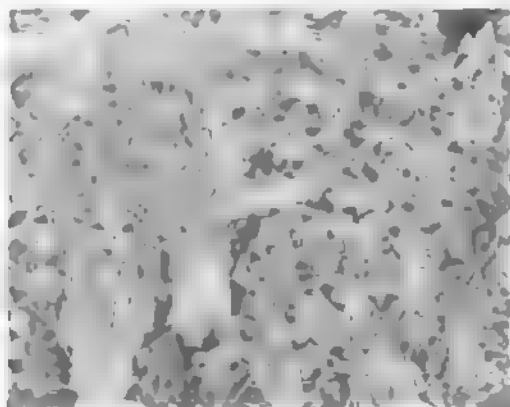
كالىسيۇم ۋە نىكەي ۱۰ گرام لە مادى كۆلەن. كەلەرم بىرىك لە قىتامىن C تىدايە .  
ئەۋىش يارمەتەندە بۇ پارىزگارى كەرن لە شىۋە ۋە يىكە ئىسكەكان، ۋە كۆنەندامى ھەرس  
كەرن ۋە سىستەمى لىمىزاۋى. كەلەرم سوورى خوين باشە دەمات ۋە تەرى لاشەش كەم  
دەماتەۋە. چۈنكە يارمەتە جىگىر بوۋنى پەلە شەكەر دەمات لە خوين دا، ۋە بەكاردىت بۇ  
چارەسەركەرنى نەخۇشى شەكەر. كەلەرم مەترسى توۋش بوۋن بە گرى لە (الصقن) كەم  
دەماتەۋە. ۋە سەرچاۋىيەكى زۇر باشە بۇ قىتامىن C ۋە پۇتاسىيۇم. بىرىكى زۇر لە رىشالى  
تىدايە، ۋە بىرىكى كەم تاۋۋزە تىدايە. خواردنى سەۋزەمات بە تايەتە كەلەرم كە  
دەۋلەمەندە بە قىتامىن ( ج ) يارمەتە دوست كەرنى ئىسكەكان دەمات، ۋە يارمەتە ۋەدىلە  
خوينەكان ۋە لىمىفەكان ۋە سىستەمى ھەرس كەرن دەمات لە لاشەدا. ۋە ئەۋانەيە كەم  
بوۋنەۋەيە ئەم قىتامىنە لە ئەش دا بىيىتە ھۇي پىياكىشان ۋە ئىسكە پوت، بىرىكى زۇر لە  
پۇتاسىيۇم لە خۇدەمگرنەت كە ئەمىش مەترسىيەكانى بەردى گورچىلە كەم دەماتەۋە، ۋە كەم  
كەرنەۋەيە پەستانى خوين. لە كوپىك كەلەرم دا نىكەي ۲۶ تاۋۋزە تىدايە ۋە ۵ گرامىش  
لە رىشالەكان. ۋە سەرچاۋىيەكى زۇر باشىشە بۇ قىتامىن C ۋە سەرچاۋىيەكى باشە بۇ  
پۇتاسىيۇم. كەلەرم مادە كىمىيەيە رەۋەكىيە گەرنەكان لە خۇدەمگرنەت ۋەك اندولات،  
ئىۋسىيانات، ۋا دادەنرئەت كە اندولات گەرنە بىت بۇ دزايەتە كەرنى شىرپە نەجە (مجمع).  
كە لە سەۋزەماتەكانى تەردا ھەيە ۋەك قەرنابىت، ۋە خۇنچەي بروكسل ۋە قەرنابىت  
مەلفوف. زىياد كەرنى سووركەرنەۋەيە اندولات دەبىتە زىيادبوۋنى چالاكى سووركەرنەۋەكە.  
سەرچاۋىيەكى باشە بۇ قىتامىنەكان ۋە مەگنسىيۇم B ۋە كانزاكانى تەك بە گەرنە دادەنرئەت  
بۇ جىگىر بوۋنى پەستانى خوين. مەگنسىيۇم بەھەمان شىۋە گەرنە بۇ تەندروستى دل ۋە  
بەھىزكەرنى ئىسكەكان.

سوودە تەندروستىيەكانى شىلمى سېى:

- ۱- كاكەلە ئاۋىيەكەي بىرىكى كەم ئە ڧىتامىن (ا) و كارۋىتىنى تىدايە.
- ۲- بەشۋىيەكەي تاييەتى، بىرىكى باش ئە كانزاكان ئە خۇدەگىرىت، وەك مەس و كالسىۋم و مەنگەنيز و بۇتاسىۋم و فسفۇر. پۇتاسىۋم پىنكەتەيەكەي گىرگە بەنسىبەت شەكەكانى خانەكان و لاشە، و رىزىۋى لىدانەكانى دىل و پەستەنى خۋىن، وە كاردەمكەت بۇ بەرمەنگارىۋونەۋى كارىگەرىيەكانى سۇدىۋم.
- ۳- كەلەرم شان بە شانى مېۋەكانى تىر بە كاردىت كە مادە كىمىيەيە پۈۋەكىيە زىادەگەرمەكان بۇ تەندروستى ئە خۇدەگىرىت، وەك ئىۋسىيانەت، و ئەندول، كە ئەمىش يارمەتىدە بۇ پارىزگارى كىردن ئە شىرپە نەجەي كۆلۈن و پىرۇستەت.
- ۴- قاچ. بىرىكى باش ئە كۆمەلە خۇگىرتۈۋەكان ئە ڧىتامىنەكانى وەك النىاسىن ئە خۇدەگىرىت، وە ڧىتامىن B۶ و ئىيامىن و ترشى البانتوتىك، كە ئەمىش بە كارتىكەرىكى گىرگە دادەرنىت كە لاشە پىشتى پىندەبەستىت ئە كىردارى تەمسىلى خۇراكى.
- ۵- رەمكى كەلەرمى تازە دۈنەمەندە بە ڧىتامىن (ج)، وە دەتۋانرىت ئە ھەر ئە ۱۰۰ گىرام ئە كىشى رەمكى ۶۲ گىرامى تەۋاۋ دەرىجىنىرىت، كە دەمكەتە ۱۰۲٪ ئە RDA. ئەگەل ئەۋمى كە دۈنەمەندە بە ڧىتامىن C كە ئە ئاۋدا دەتۋىتەۋە يەكەكە ئە دۇمەكانى ئۇكسىدە بەھىزەكان. كە يارمەتى لاشە و پىنكەتەكان و ددانەكان دەمەت و پارىزگارى ئە تەندروستى پۈكەگانىش دەمكەت.
- ۶- وە ئە تاييە تەندىيەكانى تىرى رەمكەكەي ئەۋمىە كە دۇرە ئۇكسىدە و يارمەتى لاشە دەمەت ئە بەرمەنگارىۋونەۋى ئە خۇشەكان و پاراستن ئە شىرپە نەجە.
- پىنكەتەي شىلمى سېى ئە ۱۰۰ گىرام:
- كاربۈھىدرات: ۶۰،۲ ز
- شەكەر: ۲۰،۶ ز
- مادە رېشائىەكان ۲،۶۱ جەم
- چەۋرى: ۰،۱ گ
- پىرۋىتىن: ۱۰،۷ گىرام
- ۹۱ غ ماۋ
- ڧىتامىن C: ۶۲ مىگ

مه عده نوس

مه عده نوس سوودی ته ندروستی هه یه لهوانه بو چار سه رکردنی و مرهم (گری)، وه بهر زیوونه و می کولیسترونل خونین، و زه جیری و قورعه ی دم، و کهم خونینی و قورسی هه ریس گردن، و تیکچوونه کانی سووری مانگانه، و ناو له و، کیشه کانی چاو، و تیکچوونه کانی پینست و تیکچوونه کانی خونین. مه عده نوس به شینویه کی چر هه یه له کیشوری هیندی،



و له نه مه ریکا و به شیکی نه وروپا، وه لهو سه وزانه دمژیردریت که به شینویه کی بهر فراوان له گشت و ناتان دا به کاردیت وک سه وزیه کی سه رکی له سر میزی خواردن. گه نا و بهری مه عده نوس تامیکی نمونه یی له خو دمگرت. مه عده نوس ته پ یاخود ووشک له چیشته خانه کان دا به کاردیت بو نه و می تام و چیژ به خشیته خوارده که. وه مه عده نوس بریکی زیاتر تاییه تمه ندی هه یه که دم توانریت چهند کتیبیکی له سر دابنریت. وه یانزه زمیتی بوئی لیدمردمه نریت، و شش جوړ له ترش (لهوانه ترشی الاسکوربیک، که ناسراوه به قیتامین ج) و کانزاکان و قیتامینه کان که هه ریه که یان چهند تاییه تمه ندیه که له خو دمگرت.

سووده ته ندروستیه کانی مه عده نوس:

۱- له و مرهمه کان (گریکان). یه کیک له پیکهینه رماکانی یانزه زمیته سه رکه ییه که به سینول ناسراوه، وه ترشی الینولیکیش له خو دمگرت، که خامنی تاییه تمه ندی دژیته یی گردنی روماتیزم و دژی حساسیه تی جومگه کانیسه، به نام لهو که سانه ی که ده نالاینن به ده مست دروست بوونی گری وه به هوی بوونی کیشه له گورچیل یان به هوی که می خوننه وه مه عده نوس به چار سه ریکی باش دادم نریت بویان.

۲- بهر زیوونه و می کولیسترونل له خونین دا. له که رموزدا هه ندیک ترش هه یه، لهوانه ترشی الینولیک و ترشی نولیک و ترشی بالمتیک و ترشی بونای و ترشی سکوروبیک (قیتامین C)، که یارمه تی دمن بو کهم کردنه و می کولیسترونل له خونین دا. هه روه ها ده بیته کهم

كردنەنەمى مانەۋە و لىكەن كۆلىستۇل بە دىنرايى دىۋارەكانى نامومى خونى بەر و دەمارەكان.

۳-زەخىرى. ئە ناۋەندىك ئە زەيتە سەرمەكەكانى مەعدەنوس دا مادەى پورنىول و لىنالىل كە كارىگەرەكەكى چاكىيان ھەيە لەسەر كۆنەندامى ھەرس و جگەر. ۋە يارمەتەدەرە بۇ چارەسەر كەردنى زەخىرى. ۋە سوۋدە خەشە بۇ ئەۋ سەپۋەندى كە ئە دوزمىنى مىكرۇبى و كەرومەۋە دوست دەبىت. پىنكەتەكان ۋەك سىنول و برونىول و لىمىونىن ، ھابىننىن كارىگەرى ھەيە ئە دۆى قايرۇسەكانى بىتتا-ھلاندرىن. ۋە لەسەر ۋە ۋەشەۋە مەعدەنوس تازە يەكەكە ئە مادە نىشتىھا كەرومەكان.

۴-بىرىنى دەم. ئە زەيتە سەرمەكەكانى مەعدەنوس دا مادەى سىترونىل، كە نەۋىش پاك كەرومەۋەكى زۇر چاكە. ئە گەل نەۋەش دا تايىبە تەندى تىرى ھەيە كە دۆى مىكرۇبەكانەۋ ، چارەسەرى بىرىنەكانى دەم دەكات. يارمەتەدەرە بۇ چارەسەر كەردنى قورجە و بىرىن و بوژاندەنەمى ھەناسەدان.

۵-كەمى خونى. مەعدەنوس بىرىكى زۇر مادەى ناسنى تىنەيە ، كە يارمەتەدەرە بۇ چارەسەر كەردنى كەم خونى.

۶-ھەرس كەردن. بە ھۆى بوۋنى زەيتە سەرمەكەكان ئە مەعدەنوس دا ، سوۋدى ھەيە بۇ دەردانى نەزىمەكان و بۇ سەلامەتى ھارپاۋە ھەرسىيەكان ئە گەدەدا ، چۈنكە ھەرس ناسان دەكات. ۋە سوۋدەندە بۇ چارەسەر كەردنى ھەندى كىشە تىر ۋەك ئەدەست دانى نىشتىھا.

۷-بۇ نەخۇشى ناۋە. زەيتە سەرمەكەكانى كە ئە مەعدەنوس دەردەھىنرىت دەۋلەمەندە و دۆى مىكرۇبەكانە ، ۋە دۆى ئۆكسىدەكانە كە ئەۋىش دۆى دوزمەكانە و ژەرمەكان و ترشەكان ئە ناۋەدەبات. بوۋنى قىتامىن C و ناسن ئە مەعدەنوس دا كۆنەندامى بەرگىرى بەھىز تر دەكەن. ئەم تايىبە تەندىيەنە يارمەتى نەھىشتن و چارەسەر كەردنى ناۋە دەدات. ھەرومە ناۋارەكان كەم دەكاتەۋە و كارىگەرى دەبىت لەسەر نارام كەردنەمى تەۋش بوۋان بە ناۋە.

۸-تىنكەۋەنەكانى سوۋرى مانگانە. مەعدەنوس چاكە بۇ ھاندان و يارمەتى دانى غودەى سەمەئ ( الفلد الصمائي ) دا ، ھەرومە يارمەتى دەردانى ھۆرمەنەكان دەدات بە خىرايى و نەۋەش دەبىتە ھۆى سوۋرىكى مانگانەى سەۋىشتى ، و كەم كەردنەمى ناۋارەكان ئە ماۋى سوۋرى مانگانەدا.

۹- کیشه‌گانی چاو. مه‌عدمنوس بریکی زور له ماده درمکان له خو دمگرت، سه‌مرای قیتامین A، و قیتامین C و چه‌ندین کانه‌ای تری و مک فوسفور، که ده‌بیته له‌ناویردنی کیشه‌گانی چاو و دوو دلی و چاو کزی.

۱۰- هه‌وکردنی پیلووی چاو. و مک نه‌وه‌ی پشتر باسماں کرد، مه‌عدمنوس پاک که‌رومیه‌کی چاکه و دژه میکروبی باش له خو دمگرت که چاو‌مکان ده‌پاریزیت له نه‌خوشیه به زیانه‌کان و مک هه‌وکردنی پیلووی چاو.

۱۱- تیکه‌په‌وه‌گانی پیست. پاک کردنه‌وه و نه‌هیشتنی ژمه‌ر‌مکان، دژی که‌روم‌گانه و دژی نوکسیده‌مکانیشه، وه به چاره‌سهریکی زور گرتی دادمنزیت بۆ نه‌خوشیه پیستییه‌کان و مک ووشک بوونه‌وه، و نه‌کزیما و هه‌وکردنه که‌رومیه‌کان.

۱۲- شه‌کری خوین. مه‌عدمنوس غوده‌ی صمائی چالاک دمکات و یارمه‌تیدمه‌ له دمردانی نه‌نسولین له په‌نگریاس، دست به‌سهردا گرتنی دمردانی ریژی نه‌نسولین له خوین دا یارمه‌تی دست به‌سهردا گرتنی ریژی شه‌کر دمکات له خوین دا.

۱۳- سوودی تر. سوودی تر زورن که دمگرت له مه‌عدمنوس وهریگرین، له‌وانه ده‌بیته هوی چاره‌سهرکردنی برینه‌کان، و هه‌وکردن و ته‌شه‌نوج کردن و پاریزگاری کردنی جگه‌ر. و هه‌روها و مک دژه شیر په‌نجش به‌کاردیت، وه مه‌عدمنوس و مک هاندهریکی شه‌هومی سیکسی سروشتی به‌کاردیت، وه له بازنده‌یه‌کی فراوانیش دا له دروست کردنی هه‌ندی گیارومی دیاریکراودا به‌کاردیت، وه به تیکه‌ن کردنی مه‌عدمنوس له‌گه‌ن هه‌ندی سه‌وزی تر بۆ به‌هیزکردنی ویستی سیکسی به‌کاردیت.

پیکهاته‌ی مه‌عدمنوس له ۱۰۰ گرام:

کالسیوم: ۴۰ ملگ

فوسفور: ۳۰ ملگ

ناسن: ۱۰ ملگ

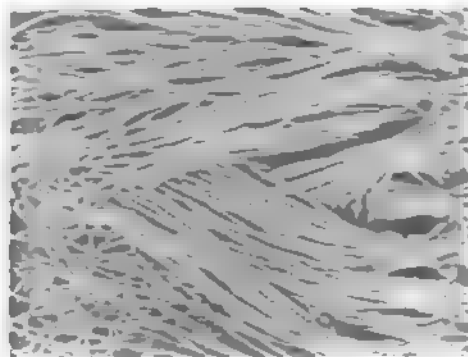
کیلو کالۆری: ۲۰

پوتاسیوم: ۷۰۰ ملگ

قیتامین C: ۱۲۵ ملگ

## لوبيای نه مریکی

دملته تی سورینام به یه گهم دملته  
 دادم نیت له بهرهم هینانی لوبیادا.  
 ومک لوبیا له هاسولیا ی سهوز ده چیت.  
 لوبیا درنژ و سهوز. به نام چاندنی  
 لوبیا له هوله ندا پنیوستی به بوونی  
 که شینکی گونجاو هه یه ومک ژووره  
 شووشه ییه کان. درنژی لوبیا نریکه ی



۴۰-۲۰ سانتیمه. لوبیای ته ندروست ترشی هولیک له خۆدمگرنیت، له گهل پوتاسیوم و  
 هه ندی کانزای تر، وه ههروها فیتامینه کانی B<sub>1</sub> و B<sub>6</sub>. به نام له ناوچه نیستیوانیه کان  
 له وانه یه درنژی لوبیا بگاته یه که مەتر.

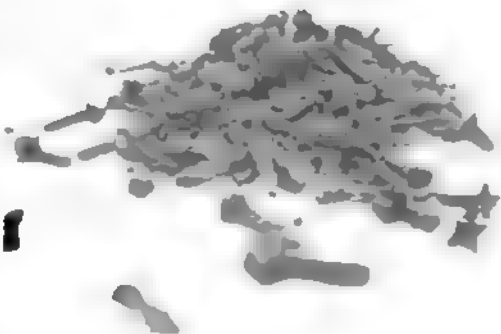
سووه ته ندروستییه کانی لوبیا نه مریکی:

- ۱- لوبیا باشه بو پیستی دم و چاو، چونکه فیتامین C له خۆدمگرنیت به ریزمی ۴۰٪.
- ۲- لوبیا گرنکه به نیسبته ته وای لاشهوه. لاشی مروف پیوستی به وزمیه بو کومه لیک  
 هه مه جوړ له چالاکییه کان، ومک هه ناسه دان، و ناردنی خون، و ریکردن و دانیشتن، و  
 بیرکردنه وه و نه و جوړانه. هه ر جوتانیک پی هه لدمستی پیوستی به بریکی دیاریکراو  
 وزه هه یه. هه تا له و کاتانهش دا که لاشته له نیسراحت دایه، چونکه بهردموام پیوستی  
 به وزمیه، بو دنیا بوون له پاریزگاری کردن له سووری خون و هه ناسه دان.
- وه ووزه گرنکه بو لاشه بو پاریزگاری کردن له پله ی گهرمی گونجاو بو مانه وه له زیان دا.  
 مندانی بچوک و شیر خوره پیوستییان به وزه هه یه بو پالپشتی کردنی گه شه ی لاشه یان.
- ۳- لوبیا ترشی هولیک له خۆدمگرنیت، وه ترشی هولیک سوود به خشه بو کهم کردنه و می  
 شیر په نه ی کولون، سه رمای نه و می دمتوانیت ریکر بیت له تووش بوون به نه خوشیه کانی  
 دل. له گهل نه خوشیه کانی دلپش دا هه ندی نه خوشی تر هه ن به هه مان مه ترسی ومک  
 به رزیوونه و می کولیسترول له خون دا، وه به رزیوونه و می دروست کردنی (هوسیتین) به  
 شیومیه کی نا سروشتی. وه بو له ناو بردنی لهم نه خوشیانه ترشی هولیک و فیتامین B

به کارینه.

# مىڭەك

مىڭەك مادىيەكى وشك كراۋە،  
 دەرەھىنرئىت ئە گۈلنەك كە ئە  
 دارىكى مام ئاۋەندى بەردەمۋام  
 سەۋزە كە بە قەرنەقىل  
 ئاۋدەبىرئىت. دارى مىڭەك  
 درىزىيەكەى نىزىكەى ۱۰-۱۲  
 مەترە. رەنگى مىڭەك ئە  
 سەرەتادا ۈك گۈل ۋايە پاشان



دەگۈرئىت بۇ قارۋىي كاتىك ۈشك دەپىتەۋە.

دەرەھىنراۋەكانى مىڭەك دەرەھىنرئىت ئىنى ۈك بابەتىكى سەرمكى بە شىۋەيەكى زۇر ئە  
 ئىفەندۈسىا و باشۋى قىيىن. ۈە بۇ بازاركانى دەنرئىت ئە سۈمەترە و جامايكا و بەپازىل و  
 ھىند و دورگە پۇژئاۋاكانى ھىند، و بىمبا و مەشقىر و ھەندىكى تر ئە ئاۋچە  
 ئىستىۋانىيەكان.

ۈە ئە ھەندىك ئە ئاۋچەكانى ناسيا بۇ ئەئاۋىردنى بۇنى ئاخۈشى دەم بەكاردىت، ئامازە  
 بەۋە دەكرئىت كە ئە ۈلاتى چىن ئە زىاتر ئە ۲۰۰۰ سان، پاشا بەكارى ھىناۋە ئە رىگەى  
 جۈن بۇ ئەئاۋىردنى بۇنى ئاخۈشى دەم. كە ئەۋەى ئە چىن و ئىران و كوردستان شتىكى  
 بىلاۋە، ۈە مىڭەك ۈك چالاك كەرمۈيەكى سىكىس بەكاردىت. ۈە زەئاتەى مىڭەك ئە  
 مەتبەخە جىاۋازمەكان دا بەكاردىت بە ھەمۈ ئاۋچەكانى جىهان دا. ھەرومما مىڭەك بۇ  
 سۈۈرگەندەۋە بەكاردىت ۈك تۈابلى ھەمە جۇر بۇ ئەئاۋىردنى بۇنى سىر. سەرەپراى ئەۋەش،  
 مىڭەك بىرىكى زۇر قىتامىنى تىدايە. ۈە بۇ زانىنى سۈۈدەكانى مىڭەك بە شىۋەيەكى فراۋان  
 تر بە چەندە خالىك ئامازەمان پىنداۋە، بەم شىۋەيە :



سووده تهندروستییه کانی میخهک :

۱- خوراک دان. میخهک له بریکی زور له پرۆتینات و ناسن و کاربوهیدرات و کالسیۆم و فسفور و سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و ترشی هایدروکلۆریک ینک دیت. ههروها دموئه مهنده به قیتامینی A و C، و ریشال و مهنگه نیز.

۲- پموانهوی نازار. به کارهینانی سیر و مک پمۆنه رمویهک دمهگه ریتوه بۆ نهوی که سیر مادهیهکی کارا له خو دمهگرت که به زمیتی الۆجینۆل ناوده بریت، که به کاردیت بۆ چاره سه کردنی کیشه کانی ددان و مک نازارمکانی ددان. به نام میخهک دمتوانریت به تۆپنک لۆکهی نوقم بوو له زمیتی میخهک دا چهندها شتی سه رسۆپهینه ریکات دژی کیشه کانی ددان. ههروها دمه رباری نهو زمیتهی له میخهک دمه رمهینریت زانراوه که دژی به کتربایه. وه به کاردیت له هه ویره کانی ددان و پاک که رمو مغانی دم و سوپگ بۆ له ناو بردنی به کتربا. ههروها بۆ کهم کردنهوی نازار له پوکه کاندایه به کاردیت و بۆ پاریزگاری کردن له تهندروستی ددان به شیوهیهکی گشتی.

۳- میخهک و مک مادهیهکی کارا به کاردیت دژی هه وکرده کان، نهوش به هوی به رزی ینکهاته کانی هلافونید تینی دا. زمیتی روونی دمه کراو له میخهک بۆ چاره سه کردنی پۆماتیزم و هه وکردنی جومگه کان به کاردیت. ههروها نهو زمیته دمه کراوه له میخهک دمتوانریت و مک نارام که رمووی کۆنه ندای هه ناسه دان به کاربهینریت، و مک سه رما بوون و هه نامهت و پمبوه و هه وکردنی ژوره هه واییه کان، و هه وکردنی جیوی لوت، و ههروها یارمه تیدمه بۆ خالی کردنهوی که ناله کانی لوت.

۴- پاک که رموه و دژی کاریگه ریه کانی گرژبوون (کۆنج). یه کیکی تر له نه رکه کانی زمیتی میخهک نهویه که مادهیهکی کارایه و مک چاره سه ر بۆ هه ندی کیشه ی باو به کاردیت و مک برینه کان و هه وکرده کان و سووتاوی و پیاکیشه انه کان. له وانه یه زور به کارهینانی زمیت له سه ر ینست به شیوهیهکی راسته وخۆ و به زوری ببینته هوی وروژاندنی ینست. له بهر نهوه ینویسته زمیته که به شیوهیهکی سووک و به هه نگاو به کاربیت. سه رمه رای نهوی زمیتی میخهک دژه گرژبوونه کان چۆنکه یارمه تیدمه له سووک کردنی ته شه نوجاتی هه زه لاته کان به تاییه تی کاتی که به کاردیت له سه ر هه موو ناوچه گرژ کردوومکان.

۵- میخەك سوودی تەندروستی زۆری ھەبە بۆ كۆلۆن ، دەتوانریت چارەسەرێکی کارا لە میخەك دەرپەنریت و بەکارپەنریت بۆ چەندین کێشە کۆنەندامی ھەرس. وە ئەم چارەسەرە کە لە میخەك دەرھاتوو بە کاردیت بۆ چارەسەرکردنی ناوسانی سەك و قورسی ھەرس و پشانەو. میخەك سوودبە خەشە لە کەم کردنەوی پشانەو و سەك چوون و وروژاندنی میگرۆبەکان.

۶- شیرپە نەجە. دەکریت میخەك مادەییەکی کارا بێت بۆ خو پاراستن لە شیرپە نەجە سی و شیرچە نەجە پێست. وە یەکیەک لە پێکھێنەرە سەرەکییەکانی کە لە میخەك دا دۆزراوەتەو یارمەتیدەرە لە کەم کردنەوی کاریگەرییە زیانەبە خەشەکانی کە لە پێسایەکانی دەورووبەرمووە دروست دەبێت. کە دەبێتە ھۆی شیرپە نەجە لە کۆنەندامی ھەرس دا.

۷- سیستەمی ڕیگری. زەیتی میخەك سیستەمی ڕیگری بەھیز دەکات لە ڕیگی پاک کردنەوی خوێن و یارمەتیدەرە لە بەرمەنگاریبوونەوی نەخۆشییە جیاوازەکان.

۸- سوودە تەندروستییەکانی تری میخەك. میخەك بەکاردیت بۆ چارەسەری ھەندیک لە کێشە تەندروستییەکانی وەک مەلاریا و کۆلیرا و نەخۆشی پێست لە وڵاتانی ئاسیای ئیستیوانی.

میخەك سوودی ھەبە بۆ ئەو کەسانە نەخۆشی شەکرەیان ھەبە لە ڕیگی دەست گرتن بە سەر ڕێژمی شەکر لە خوێن دا. مادە (الاجینول) کە بە یەکیەک لە مادە پێکھێنەرەکانی میخەك دادەنریت نەویش بەھەمان شێوە کارایە بۆ ڕیگری لە جەندەمی خوێن. ھەروەھا زەیتی میخەك ، دژی کەپووەکانە و دژی میگرۆبەکانیشە. وە پاک کەرمووە و ھاندەری شەھووی سیکسیشە. بۆنی دەرھینراو لە میخەك بۆ چارەسەری چەندین کێشە تەندروستی بەکاردیت. وەک نیشانی ددان و قورسی ھەرس کردن و تا و ڕەبەووە و ھیاک بوون ، و سەر نیشە و خەوشی خوێن. دەرھەمی میخەك بە بەردەوامی بە سەوزی دەمینیتەو، وە پڕیگی زۆر سوودی تەندروستی بەرھەم دەھێنێت. میخەك بە شێوەیەکی بەرھەراوان بەکار دەھێنرا لە شارستانیەتە کۆنەکانی ھیندی و چینییەکان و پاشان لە ھەندێ بەشی تری جیھان بڵاو بوومووە، ئەوانەش لە ئەوروپا، لە سەدەکانی ھەوتەم و ھەشتەم. میخەك دەوڵەتەندە بە

كانزاگان ومك كالىسيۇم و ترشى هايىرۇلىك و ناسن و فسفۇر و سۇديۇم و پۇتاسيۇم و  
فيتامين A و فيتامين C.

زەيتى مىغەك:

۱. ھەۋكردن: ئەبەر تايىبە تەندىيە پاك كەرمەكانى، زەيتى مىغەك سوۋدبە خەشە بۇ بىرىن  
و خوران و ھەۋكردنە كەروۋىيەكان و پىياكىشانەكان و لەۋ جۇرانە، ھەرومەھا دىگىرىت ومك  
چارەسەرنىك بۇ پىنومەدانى مىروۋىيەكان بەكاربەينىرىت. زەيتى مىغەك زۇر بەھىزە لە روۋى  
سروشتىيەۋە، ئەبەر ئەۋە پىنويستە خاۋ بىگىرىتەۋە، نابىت ئەسەر پىستى ھەستىار  
بەكاربەينىرىت.

۲. گىرنگىدان بە پىستى دم و چاۋ: زۇر چار نامۇزگارى دىگىرىت بۇ بەكاربەينانى زەيتى  
مىغەك بۇ گىرنگىدان بە پىستى و بەتايىبەتى بۇ ئەۋ كەسانەى كە زىيىكەيان ئى ھاتوۋە.

۳. ماندوۋىيۈن: زەيتى مىغەك وروۋزىنەرى شەھۋى سىكىسىيە، وە زۇر بەسوۋدە بۇ  
پەستان، ھەرومەھا كارىگەرى ھەيە لە ھاندانى مىشك و نارق و ماندوۋىي مىشك ناھىلىت.  
زەيتى مىغەك يارمەتى خەۋتن دىدات و سوۋد بەخەشە بۇ ئەخۇشى (كەم خەۋى)، وە  
يارمەتى مىشك دىدات لە چەند روۋىيەكەۋە ومك كەئابە و لە بىرچوۋنەۋە و قەلەتى.  
تىكرەنى ۱۱ دۇپ لە زەيتى مىغەك بۇ نىو كوپ ئاۋى گەرم، وە بەكاربەينانى ئاۋمكە ئە  
سىستەمىكى خۇراكى تايىبەت دا دەبىتە ھۋى زىادىۋونى كارايى سىستەمى خۇراكى.

۴. گىرنگىدان بە چاۋ: زەيتى مىغەك چارەسەرنىكى زۇر كارايە بۇ كىشەكانى چاۋ. ئەۋانە  
ھەۋكردنى پىنلۋەكانى چاۋ و ئەۋبەردنى نازارەكان و كىشەكانى تىرى نەركى چاۋ.

۵. گىرنگىدان بە ددانەكان: زەيتى مىغەك بە زۇرى بەكاربەين بۇ راگىرتن و گىرنگىدان بە  
ددانەكان. چۈنكە ومك ئەۋبەرنىكە بۇ مىكروۋىيەكان و دەتۋانرىت بۇ كەم كەرنەۋى  
نازارەكانى ددان بە كاربەينىرىت، ومك نازارەكانى ددان و پىۋوك و بىرنەكانى دم. زەيتى  
مىغەك پىنكەتەى (ئۈجىنول) لە خۇ دىگىرىت، كە ئە تەندروستى ددان دا چەند سالىكى  
زۇرە بەكاربەين.

غەرغەرە كەرن بە زەيتى مىغەكى خاۋ كراۋە دەبىتە ھۋى تەندروستىيەكى باش بۇ دم. وە

بۇنىڭكى خوش دەمات و يارمە تىدەرە ئە نەھىشتى بۇنى ناخۇشى دەم. ئەگەل ئەوشدا زەيتى مىخەك ئەگەل كۆمە ئىنكى ھەمە جۇر بەرھەمى تەندروستى و چارمەرى ددان بەكارىت، لەوانە گىراۋى پاك كەرمۈمى ددانەكان و پاك كەرمۈمەكانى دەم.

۶. سەر ئىشە: زەيتى مىخەك ئەكەتلىك كەتلىك كەتلىك ئەگەل خۇي و دانانى لەسەر ناۋچەوان، دەپتە سارد كەرمۈمەك و يارمە تىدەرە بۇ ئەناۋىردى سەر ئىشەكەت.

۷. كىشەكانى كۆنەندەمى ھەناسەدان: زەيتى مىخەك ھەناسەدان نارام دەكەتە و دۇي ھەۋكەرنە، بەۋەش و شكى لووت بە بەتالى دەھىلەتەۋە. ۋە يارمە تىدەرە بۇ چارمەرى كەتلىك سەرماۋون و ھەلەمەت و ھەۋكەرنى جىۋىيى لووت و ۋەبۇ و سىل و ئەكەتلىك مەرىنى دا دەپتە ھۇي كەم كەرنەۋە ھەۋكەرنى دەم.

۸. نازارى گۈي: تىكە ئەيەك ئە زەيتى مىخەكى خاۋكراۋە زەيتى كۈنجى ھۆكارىكى سەرگەۋتەۋە بۇ ئەناۋىردى نازارمەكانى گۈي.

۹. ھەرس كەرن: زەيتى مىخەك كەرايە بۇ چارمەرى كەتلىك ئەۋ كىشەنەي كە پەيۋەندىيان ھەيە بە گەدەۋە ۋەك قورسى ھەرس كەرن و ھەلەۋەسەنى سەك و بەۋەش مىخەك يەكەكە ئە بەكارمەنەرە سەرگەيەكان كە ئە خاۋرەنە ھىندىيەكان دا بەكارمەنەرىت.

۱۰. رەشانەۋە: زەيتى مىخەك سۈۋدەخە ئە كەتلىك رەشانەۋەدا و زۇر چار بەكارمەنەرىت بۇ ئەۋ رەشانەۋەنى ئە كەتلىك سەك پەرى دا دوست دەپتە.

۱۱. سۈۋى خۇي: زەيتى مىخەك كەرايى سىستەمى خۇراكى تايەت بە تۇ زىاد دەكەت ئە رىگەي زىادكەرنى سۈۋى خۇي و كەم كەرنەۋە پەلى گەرمى ئەش.

۱۲. پاك كەرنەۋە خۇي: زەيتى مىخەك يارمە تىدەرە بۇ پاك كەرنەۋە خۇي.

۱۳. نەخۇشى شەكەر: زەيتى مىخەك يارمە تىدەرە بۇ كۆنەۋەكەرنى رىزى شەكەر ئە خۇي دا.

بەۋەش سۈۋد بەخە بۇ ئەۋ نەخۇشانەي كە تۈۋشى شەكەر بۈۋن.

۱۴. سىستەمى بەرگى: زەيتى مىخەك سۈۋد بەخە بۇ ھەندەنى سىستەمى بەرگى و دۇي شاپرۇسەكانە و تۈۋانى پاك كەرنەۋە خۇي ھەيە و بەرگى بۇ نەخۇشەكانىش زىاد دەكەت.

۱۵. چارمىسى كىشى خىرايى ھەلەن (سرعه القذف) لاي پىساۋان، سىر ئەوانىيە سوود بەخش بىت بۇ چارمىسى ئەم نە خوشىيە بەنام مىخەك سوودىكى زىاتىرى ھەيە.

۱۶. كۆنلەر: زەيتى مىخەك سوودبەخش بۇ چارمىسى نە خوشى كۆنلەر.

۱۷. رەبۇ: خوارنەھى زەيتى مىخەك يارمە تىدەرە بۇ چارمىسى رەبۇ ھەۋكردنى خانە ھەۋايىيەكان و رەبۇ نە خوشىيەكانى تىرى كۆنەندامى ھەناسە ھەروھە يارمە تىدەرە ئە پاك كۆنەھى خوين دا.

۱۸. ئە دروستكردنى سابون دا: ئەبەر ئەو بۇنە خوشىيە كە ھەيەتى و ئەو تايىيە تەندىيە پاك كەروھەنى، بىرىك ئە زەيتى مىخەك بۇ دروستكردنى سابون زىاد دىكرىت.

۱۹. گىراۋەكانى جوان كارى: زۆر جار زەيتى مىخەك زىاد دىكرىت بۇ گىراۋەكان و ئە زەيتى شىلاننىش دا بەكاردىت چۈنكە دەيتە ھۇي كەم كۆنەھى نازار و مەندوۋىي.

۲۰. مىخەك ئە دروستكردنى جگەرەدا: ئەم دوۋايىيەدا ھەندىك ئە كارگەكانى دروستكردنى جگەرە دەستىيان كىر بە بەكارھىننى مىخەك ئە جگەرەدا، وەك ئە وئەتى ئىندىنوسىيا دىكرىت. دىكرەۋتوۋە كە كارىگەرەيە خراپەكانى جگەرە پوچەل دىكرەۋە ھەروھە زەيتى مىخەك ئە خوارنەھى جىۋازەكان دا بەكاردەھىننى بۇ ئەھى تامىكى خوشى پى بەخشىت و ئە چەندىن خوارنەھى ناسىيى و ساس و كىك و شتى تىردا بەكاردەھىننى.

۲۱. ەتر و بۇن. زەيتى مىخەك ئە دروستكردنى بۇنە خوشەكان دا بەكاردىت.

زۆر خەللى بىروايان وايە كە زەيتى مىخەك سوودبەخش بۇ خۇ پاراستن و چارمىسى رەبۇ ئە نە خوشى شىرپە نەجە بەھۇي بوۋنى تايىيە تەندى چارمىسى ئە زەيتى مىخەكدا. ھەروھە ئەلەي زۆر كەشىش وا دائىراۋە كە زەيتى مىخەك چارمىسىرىكى چاكە بۇ ھەۋكردنى جگەرى شاپرۇسى.

نامۇزگارى:

پىۋىستە وريا بىت ئە بەكارھىننى زەيتى مىخەك. زەيتى مىخەك بەھىزە بە سىۋىتى خۇي، ئەبەر ئەھە پىۋىستە خاۋ و سوۋك بىكرىتەۋە پىش بەكارھىننى.

زهیتی مینغهك تیکه‌ل دمکرت به باشی له‌گه‌ل زهیتته سروشتیه‌کان، له‌وانه زهیتی ره‌یعانه و زهیتی بۆزماری و زهیتی دارچینی و زهیتی میوه و زهیتی لیمو و زهیتته سهرمکییه‌کانی نه‌عنا و زهیتی پرته‌قال و زهیتی عه‌تری خه‌زامی و میسک و هتد...

بیکهاته‌ی مینغهك له ۱۰۰ گرام:

کالسیوم: ۶۴۶ ملگ

پروتین: ۵,۹۸ گرام

پوتاسیوم: ۱۱۰۲ ملگ

کاربوهیدرات: ۶۱,۲۱ گرام

مه‌گنسیوم: ۲۶۴ ملگ

مه‌نگه‌نیز: ۲۰,۰۳۲ ملگ

فیتامین C: ۸۰,۸ ملگ

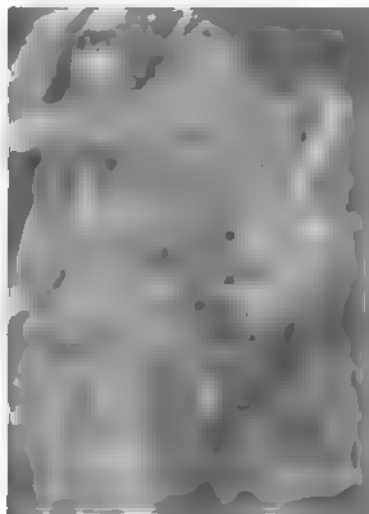
فیتامین K: ۱۴۱,۸ ملگم

چه‌وری: ۲۰,۰۷ گرام

ماده ریشالیه‌کان: ۳۴,۲ گرام

### عنب الثعلب کروس بیری

عنب الثعلب برینکی زور سوودی تهن‌دروستی له خوده‌گیریت، وه ریزه‌یه‌کی زوری له قیتامین C تیدایه. وه یارمه‌تیدمه له دهره‌نسانی سووده‌کان له خواردنه‌نییه‌کانی تر، جگهر به‌هیز دمکات و خواردنی میشک دابین دمکات و، پشتگیری دل دمکات و سییه‌کانیش به‌هیزتر دمکات. وه یارمه‌تی کونه‌ندامی میزددمات و باشه بۆ پنیستی دهم و چاو و یارمه‌تی تهن‌دروستی قتر ددمات و گهرمی له‌ش کم دمکاته‌وه و کاریگهری ژمه‌رمان کم دمکاته‌وه



و، چالاکي لاشه زیاد دمکات و چاومکان به‌هیز دمکات و هیزی ماسونکه‌کان باشتر دمکات و ومک درزی ژمه‌رمان به‌کاردیت. نهم میومه له وهرزی هاوین دا دهرنیت له دارستانه تهرمان له ناوچه شاخاوییه‌کان له نیمچه دورگی هیند. به دره‌ختیکی پیروز داده‌نریت له هیند. وه به‌رمکه‌یشی دموئه‌مته‌به سوودی زور. خه‌یان و حمز و زموق باش و بوون دمکاته‌وه. نه‌گهر میومه‌که تهر بیت یان وشک له هه‌ردوو حاله‌ته‌که‌دا چه‌نده‌ها سوودی تهن‌دروستی له خوده‌گیریت. وه یه‌کیکه له باشترین سه‌رچاومکانی قیتامین C. هه‌روها ماده خوراکییه‌کانی تر له خوده‌گیریت ومک کاروتین و ریشاله‌کان و ناسن و کالسیوم، و ترشی تانیک و فسفور و برینک له کاربوهیدرات. دره نوکسیده و دموئه‌مته‌ترین سه‌رچاوییه بۆ قیتامین C، که نه‌ویش به‌رپرسه له له‌ناویردنی دهرکه‌وتنی خانه و نیشانه‌کانی پیربوون. وه یارمه‌تیدمه بۆ جیگیر بوونی لاشه.

سووده تهن‌دروستییه‌کانی عنب الثعلب کروس بیری:

۱- چاک کردنی کرداری ههرس. بوونی قیتامین C و ریشاله‌کان له عنب الثعلب دا، یارمه‌تی هاندانی ههرس ددمات. وه یارمه‌تی مرینی کانراکان ددمات به‌شیومه‌کی باشتر، وه ماده خوراکییه‌کانی تر، له‌گه‌ل یارمه‌تیدانی بۆ نه‌نجامدانی کاری ههرس. ده‌بیته زیاد کردنی

تەمسىلى خۇراكى ئەبەر ئەۋەى شىتامين C ئە خۇدەگرىت، بە يارمەتى بەرگرى ئەش و چارەسەرى قەبىزى دەمكات.

۲- غىب التەلب يارمەتى باشتىر كەردنى نىشتىها دەمات و ھانى ھىزى تام كەردن دەمات ئەلەى نە خۇشەكان كە ھەستى تاميان ئەدەست داۋە بەھۋى تووش بوونيان بە نە خۇشى بۇ ماۋى دوورو درىژ.

۳- كەم كەردنەۋەى كىش. كاراىى تەمسىلى خۇراكى زىاد دەمكات. چۈنكە زۇر باشە بۇ دەست گرتن بەسەر خواردننى خۇراك نەگەر وىستت كىشت كەم بەكەيت. ئەۋ كەسانەى دەئالەنن بەدەست قەلەۋى رادەبەدەر و زۇرى كىش، دەتوانن شەرىتەتى غىب التەلب بىخۇنەۋە ئە بەرە بەيان دا، چۈنكە يارمەتيدەرە بۇ زىاد كەردنى كاراىى تەمسىلى خۇراكى، بەۋ شىۋەمىش يارمەتيدەرە ئە بەدەپىنەنى ئەۋ كىشەى كە دەتەۋىت.

۴- ئەناۋىردنى ژەھرەكان. تايىبە تەندىيەكى باش ئە خۇدەگرىت ئەۋى ئەۋەىيە كە دۇى نۇكسىدە و يارمەتيدەرە ئە ئەناۋىردنى ژەھرەكانى ناۋ جگەر. يارمەتى ئەۋ كەسانە دەمات كە رەۋىنەرى نازار و چارەسەرى تر و ، ئەۋانەى كە مەى و جگەرە دەخۇن، يارمەتيان دەمات بۇ ئەناۋىردنى ئەۋ ژەھرەكانى كە ئە ناۋ جگەريان كۇدەپىتەۋە.

۵- چاك كەردنى تەندىروستى پىنست و قۇ. بەھۋى ئە بوۋى شىتامين C تىندا يارمەتى پاك كەردنەۋەى خۇن دەمات، كە ئەۋىش پارىزگارى ئە پاك مانەۋەى پىنست دەمات و خانى بوۋى پىنست ئە خەۋىش و زىپەكە. خۇراك دەرى رەگەكانى قۇرە و سەى بوۋى قۇرە دوور دەخاتەۋە. ھەرۋەھا ۋەرىنى قۇرە ناھىلىت. بەكارەپىنەنى شەرىتەتى غىب التەلب تەرىپەك بۇ قۇرى سەر دەستە بەر دەمكات و يارمەتى قۇرە دەمات بۇ ئەناۋىردنى كەرىش.

۶- كەم كەردنەۋەى كۇلىستۇل. يارمەتيدەرە ئە پاراستنى رىژمى كۇلىستۇل بەھۋى ئە خۇگرتنى مادەى دۇرە نۇكسىدەۋە. ھەرۋەھا ئەبەر ئەۋەى رىشالەكان ئە خۇدەگرىت و يارمەتى دابەزانەدى رىژمى كۇلىستۇل دەمات.

۷- ئەۋ كەسانەى دەئالەنن بە نە خۇشى شەكرە بەردەۋام ئەبەردەم نەگەرى تووش بوۋن بە نە خۇشىيەكانى تىرن. ۋە خواردننى غىب التەلب بەشىۋەىيەكى رىك خراۋ بەرگرىيەكى باشە بۇ نە خۇشىيە جىاۋازەكان كە پەيۋەندىيان بە نە خۇشىيەكانى دىل و جگەر و كۇنەندامى



ھەرسەو ھەيە.

۸- بېرىكى كەم لە شەكر لە خۆدەگرىت، كە ئەمەش يارمەتيدەرە لە بېگەستنى شەكر لە خوین دا. وە ئەمەش بەھەمان شىوھە بە نىسبەت ئەو رېشانانەى كە لە عىب التعلب دا ھەن. رېشانەكان يارمەتيدەرن لە خاوە كۆرەنەوى چوونە ناوومەى رېزەيەكى زۆر لە شەكر كە لە خوین دا يە بۇ ناو جۆگەلەكانى خوین وە پارىزگارى لە جىگىرى شەكر دىمكات لە خوین دا.

۱۰- عىب التعلب دژى ھەو كۆرەنەكانە. چونكە يارمەتيدەرە لە ھالەتەكانى ھەو كۆرەنى شىرپە نەھى گورچىلە و نە غۆشى شەكرە.

۱۱- يارمەتيدەرى لە شە بۆ دەر كۆرەن و لە ناو بۆردنى ژمەرەكان لە لاشەدا و چاك كۆرەنى چۆنەتە بەرگى لە شە.

۱۲- بېرىك لە قىتەمىنە پىنۆستەكان لە خۆدەگرىت كە گرنگ بۆ بەھىز كۆرەنى بىر و زاكەرە.

۱۳- وزە دەبەخشىت و چالاكى لەش زىاد دىمكات. وە ئەمەش دىمكەرىت پىتە دى لە بېگەى خوارەنەوى شەرىتە تازى ئەم مېومىيە ، لەگەن ژمە خوارەنە ئاسايەكان.

۱۴- شىلاننى سەر بە عىب التعلب، يارمەتى ھەو لىكەوتەن دىمات و شتىكى باشە بۆ قۆر.

۱۵- بەكارھىنانى ۲-۴ دۆپ لە شەرىتەكەى لە ھەرىكە لە كۆنەكانى لوت بۆ چارەسەر كۆرەنى نەزىفى لوت.

۱۶- خۇراكىكى بەھىزە بۆ مىشك.

۱۷- رېزەى ھىمۆگلوېن و خانە سوورەكانى خوین زىاد دىمكات.

۱۸- سوود مەندە بۆ ھەو كۆرەنى بەشە ھەوايەكان و تا و رەبەو.

۱۹- گەدە پاك دىمكاتەو و ددانەكانىش بەھىز دىمكات.

۲۰- گىراومەكى بەكارەھىنەرىت بۆ مانەوى خانە زىندووومەكان بۆ ماومەكى دورودرێژ.

۲۱- كە وچك لە شەرىتەكەى بەكارپىنە رۆژانە (بەيانى و شەو) لەگەن بېرىكى يەگەسان لە ناو. شەرىتەكە بەخۆرەو پىش خوارەنى نان بۆ بەدەست ھىنانى ئە نەجامىكى باشە.

پیکهاته‌ی کروس بیری له ۱۰۰ گرام:

کالسیوم: ۳۰ ملگ

فوسفور: ۳۰ ملگ

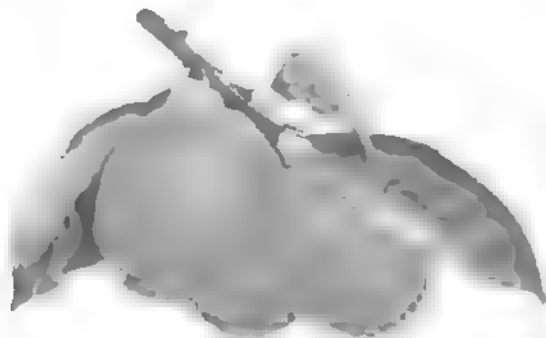
کیلو کالوری: ۴۹ پوتاسیوم: ۱۹۸ ملگ

سودیوم: ۳ ملگ

ویتامین C: ۳۰ ملگ

## که‌رمه‌تینا

که‌رمه‌تینا له  
ترش‌بیه‌کان دادنه‌نریت و  
په‌نگیکسی پرت‌ه‌قالی  
هه‌یه. وه چوار جۆری  
ناسراوی هه‌یه،  
سه‌رم‌تای نه‌و چوار جۆره  
له چین و یابان بوو.  
دروختی که‌رمه‌تینا  
ده‌گاته نه‌وپه‌ری به‌رزی



که ده‌گاته نزیکه‌ی ۵ متر. گه‌ل‌اکانی سپییه، سپی بچووک، وه گوله‌کانی له شینوی  
نه‌ستیرمه‌دایه و دۆک له هه‌ندیکیان دا هه‌یه. به‌ری که‌رمه‌تینا هه‌ندێ جار هه‌لکه‌بیه و زۆر  
جار له ۲ په‌نجه که‌ متره له درێژی دا.

تایمکی خوشی هه‌یه یان ترش وه له‌وانه‌یه به‌ ته‌نها به‌خوڕیت یاخود له‌ مره‌بادا.  
که‌رمه‌تینا زۆر ده‌وله‌مه‌نده به‌ فیتامینه‌کانی A, B, C.

هه‌روه‌ها کانه‌زاکان له‌ خۆ ده‌گریت. نه‌م میوه‌یه زۆر به‌سووده بۆ هه‌له‌مات و هه‌وکردنی  
به‌شه هه‌وا بیه‌کان و سه‌رم‌ابوون، و هه‌وکردنی قورگ و، تا و سکچوون و تیکچوونه‌کانی  
سپل. گه‌لا و به‌رم‌کانی که‌رمه‌تینا زمینه‌ سه‌رم‌کییه‌کان له‌ خۆ ده‌گریت، له‌ کاتیگ دا که  
میوه‌که شه‌کرمان و ترشه‌کانی تیندایه.

وه میوه‌که‌ی به‌ تازمیی دژه‌ کۆکه و ده‌بیته نه‌هیشتنی عارمق. که‌رمه‌تینا کۆلیسترۆل و  
بۆنه‌کان و سویدیۆسی نازاد له‌ خۆ ده‌گریت وه سه‌رچاو بیه‌کی باشه بۆ ریشاله‌کان و فیتامین  
A, C.

هه‌روه‌ها فیتامینی کالسیۆم و ناسنیش له‌ خۆ ده‌گریت، به‌ نیسبه‌ت نه‌و که‌سانه‌ی که‌ شونیی  
سیسته‌مییکی خۆراکی که‌وتوون، خواردنی نزیکه‌ی هه‌شت که‌رمه‌تینا نزیکه‌ی ۱۰۰ تاووزه له  
خۆ ده‌گریت.

سووده ته ندروستییه کانی که رمه تینا :

۱- دموله مهنده به سهرچاوه کانی کانزاگان و مک مس و کالسیوم و پوتاسیوم و مهنکه نیز و ناسن، و سیلیسیوم و زمنک. ۱۰۰ گرام له هه نجیری وشک نزیکه ی ۶۴۰ ملیگرام له پوتاسیومی تیندایه، له گهل ۱۶۲ ملیگرام له کالسیوم، وه ۲،۰۲ ملیگرام له ناسن. ماده ی پوتاسیوم به پینکینه ریکی سهرمکی پینکینه ری خانه و شله کانی له ش داده نریت که یارمه تیدمره له دهست گرتن به سهر ریزوی لیدانه کانی دل و په ستانی خونین. به نام مس به ماده یه کی گرنگ داده نریت له دروست کردنی خرؤکه سوورمه کانی خونین. وه ناسن گرنگه بو پینکینانی خرؤکه سوورمه کانی خونین و نؤکسیده خانه ییه کان.

۲- دهکرنیت پرته قالی نالتونی له گهل تونیکله که یدا بغوریت، نه مه ش تاییه تمه ندییه که که جیای دهکاته وه له ترشه کانی تر. تونیکلی که رمه تینا دموله مهنده به چهندها زمیتی سهرمکی، و دژه نؤکسید و ریشاله کان. ۱۰۰ گرام له که رمه تینا بری ۶،۷ گرام یان ۱۷٪ ریزوی بۆزانهی ریشاله کان دابین دمکات، که پینک دیت له ، تانین هیمیسیلولون، وه به کتین و جگه نه وه له پینکینه رمه کان و شه کرمه نیه کان و نیشاسته.

۳- پرته قالی نالتونی پره له دژه نؤکسیده کانی فینسول و فلافونید که سووده ته ندروستییه کان له خودمگریت و مک کاروتینه کان و هه نجیر و زیاکسانین ، و نه وه جؤره زهیتانه. به نام تونیکلی پرته قالی نالتونی چهندها ماده ی سهرمکی گرنگ له خودمگریت له وانه لیمونین و بینین و بیرکاموتین و کاریوفیلین، نه م پینکاته وانه به تاییه تی له که رمه تینا دا هه ن.

۴- که رمه تینا و مک ترشه کانی تر وایه بری تاووزمه کان تیندا که مه. ۱۰۰ گرام له پرته قالی تازه نزیکه ی ۲۱ تاووزت پینده به خشیت. له گهل نه وش دا به سهرچاوه یه کی دموله مهنده ی بی وینه داده نریت بو ریشاله خوراکییه کان و کانزاگان و قیتامینه کان و ماده کانی دژه نؤکسید که به شینویه کی زور یارمه تیدمره بو ته ندروستی و نيسراحتی.

۵- دهتوانریت هه ندیک قیتامینی دژه نؤکسیده کان له میومکه به تازه یی دمره ی نریت، و مک قیتامین A , C, E. له گهل توانای دا بو له ناویردنی زمره نؤکسجینه زیانبه خشه کان که له رمه که نازاده کانی لاشه وه و مردمگیریت، به وش لاشه له شیرپه نه به دپاریزیت، و له

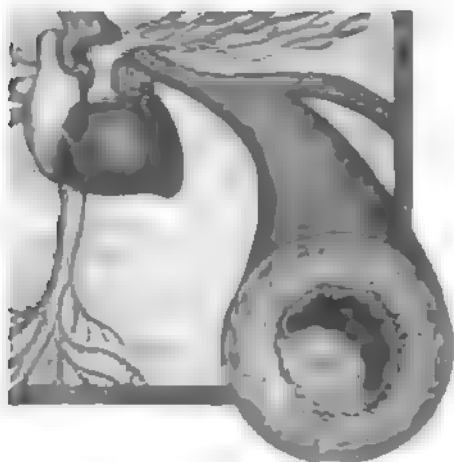
نەخۇشى شەكرە و ھەۋكردنە بەردىۋامەكان.

۶- كەرمەتىنا زۇر دەۋلەمەندە بە قىتامين C. ۱۰۰ گرام لىنى نىزىكەى ۴۷,۹ ياخۇد ۷۲٪ ئە RDA دابىن دەكات ( ئەۋ رېژىمەى نامۇزگارى دەكرىت رۇژانە ).

قىتامين C كە بىۋىنى ھەيە ئە كەرمەتىنا دا بە يەكەنىك ئە دژە ئۇكسىدە بە ھىزە سىروشتىيەكان دادەنرىت كە ھەندەستى بە نەركى بايەلۇجى سەرمكى، ۈك پىنكەتەى كۇلاچىن و چارسەر ئە بىرىن، ھەروما چالاكى دژە قىاىرۇس و دژە شىرپە نەجەى ھەيە و يارمەتىدەرە ئە خۇپاراستن ئە نەخۇشىيەكانى نەعصاب، و ھەۋكردنى جومگەكان و شەكرە و ھىتر.

ئەگەن نەۋەش دا ، قىتامين C ھاندەرە بۇ مژىنى ناسن.

۷- كەرمەتىنا رېژىمەكى باش قىتامين ( ب ) پىنكەتەى تىندايە ۈك پىيامىن و نىاسىن و بىرىدوكسىن و ترشى فولىك و ترشى باتتوپنىك. ئەم قىتامىنانە ۈك ھاندەركى باش بۇ يارمەتىدانى كارى تەمسىلى خۇراكى برۇتىنەكان و كاربۇھىدراتەكان و بۇنەكان دادەنرىت.



۸- پارىزگارى دژى زۇرى ھەۋكردن.

۹- باشتر كەردنى بەرگىرى رېنساكانى ئەش.

۱۰- باشكەردن ۈمەرگەتنى مادەى ناسن

۱۲- بەرگىرى كەردن ئە شكاندىنى خانەكانى ئەش.

۱۳- باشكەردنى تەندىروستى پوكى دان.

۱۴- دابىن كەردنى دانىكى تەندىروست و باشكەردنى.

۱۵- بەرگىرى كەردن دژى ( vrise radicalen ).

۱۶- بەرگىرى كەردن ئە دژى دىن و نەخۇشىە چەۋرىيەكان.

۱۷- يارمەتى دەكات دژى نەخۇشى شەكرە و بەشى دوو.

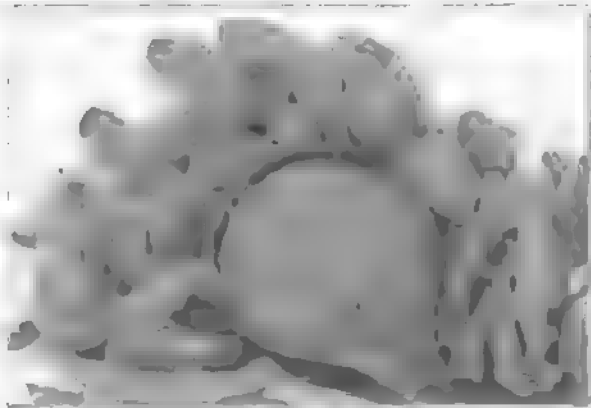
- ۱۸- کهم کردنهومی پیری.  
 ۱۹- ده توانیت کهم کردنهومی خانه کانی شیر په نجه.  
 ۲۰- بهرگری وشک بوونه وه و خورانی نیست.  
 ۲۱- بهرگری کردن له زوو زوو سه رماوین.  
 ۲۲- بهرگری کردن له تورمبوون.  
 ۲۳- کهمکردنهومی مه ترسییه کان بو سه ربق بوونی دمارمکان (frequente).  
 ۲۴- بو کهمکردنهومی مه ترسییه کانی قه لهوی (ocesitas).  
 ۲۵- بو کهم کردنهومی نازاری کیشی زور (قه لهوی).  
 ۲۶- کهم کر نهومی هیلاکی و مانندووین.

پیکهاته ی کهر مه تیئا له ۱۰۰ گرام:

کالسیوم:	۶۲ ملگ
فاسف:	۰,۸۶ ملگ
پوتاسیوم:	۱۸۶ ملگ
الفاس:	۰,۰۹۵ ملگ
مه گنیسیوم:	۲۰ ملگ
مه تکه نیز:	۰,۱۳۵ ملگ
سودیوم:	۱۰ میلی گرام
ویتامین A:	۲۹۰ وحده دولیه
ویتامین C:	۴۲,۹ ملگ
ویتامین E:	۰,۱۵ ملگ
الزنک:	۰,۱۷ ملگ

زىمىرە چەۋە

زىمىرە چەۋە، خوش كەرىكى  
تايىپە تە، غاۋىنى  
سۈڭىكى زۆرە. ئەم گىياپە  
زىياد دىگىرىت، كە بەشىكە  
لە كارى، زىياد دىگىرىت بۇ  
خوارىدىنە كان لى زۆر  
ولتاتىنى بۇزۇشە ئاتى  
ناۋىراسىت. ۋە لى



تەندىرۈستى دا بەكارهينراۋە لى پىش چەند سەدىيەك. ۋە بەكارهينىنى زىياد دىكات بەھۋى  
سۈڭە زۆرەكانىيەۋە.

زىمىرە چەۋە چارسەرىكى كاراى شىرپە نچە ۋ چەندەھا نەخۇشى تر لى خۇدەگىرىت. ۋە ۋەك  
زانراۋە كە زىمىرە چەۋە لى هيند بە "گىراۋى پىرۈز" ناۋەدىرىت. ۋە بۇ چەند سەدىيەك ۋەك  
چارىسەرى برىن ۋ ھەۋگەردەكان ۋ كىشە تەندىرۈستىيەكان بەكارهينراۋە.

لى ۋلتاتىنى ناسىيائى كۆن ۋولتاتىنى تر، ۋە زىمىرە چەۋە لى سىستەمى تەندىرۈستى دا  
بەكاردىت بۇ ماۋى ھەزارەھا سال، ۋە لى ئىستادا ھەندىك ئىكۆلىنەۋى ئوۋى ئاسارە بەۋە  
دىمەكەن بۇ چۈنىيەتى كارى دارچىنى بەشىۋەيەيكى تەۋاۋ.

ۋە ۋەنگىش لى خۇى دىگىرىت كە ۋەنگىكى زىمىرە دىبە خشىت بە زىمىرە چەۋە ۋاى لىدىمەكات نىزىك  
بىت لى ۋەنگى پرتەقالى. زىمىرە چەۋە يارمەتى خانەكان دىمات بۇ بەرگىرى كىردن دىزى  
شايرۈسەكان ۋ ھەندى جۇرى دىيارىكراۋ لى شىرپە نچە.

لى ۋلتە ناسىيائىيەكان زىمىرە چەۋە بە شىۋەيەكى بەرھراۋان بەكاردىت، بۇ لى ناۋىردىنى  
ھەندى جۇر شىرپە نچە، ۋە بەكارهينىنى بىلاۋىۋتەۋە لى جىيەنى بۇزۇشاۋى ئىستە، بەئام  
بەشىۋەيەكى كەم، لىۋانە: قۇلۇن يان شىرپە نچە قۇلۇن ۋ المستقىم ۋ شىرپە نچە مەمەك  
ۋ شىرپە نچە پىرۈستات ۋ شىرپە نچە سىيەكان.

سوده ته ندروستییه‌کائی زمرده‌چهوه:

۱- پیاکیشان و لاریوون و برینه‌کان:

ا. دانائی گراومی زمرده‌چهوه له‌گه‌ل لیمو یان ناو له‌سه‌ر نه‌و به‌شهی تووشی نه‌خوشی سووه ده‌بیته هوی نه‌هیشتنی گری و نازار و پیاکیشانه‌کان.

ب. خواردنی زمرده‌چهوه له‌گه‌ل شیری گهرم سووده‌خسه بو ئیسکه‌کان.

ج. زمرده‌چهوه به‌خیرایی نه‌زیفی برینه‌کان دموستینیت، وه چارسه‌زکردنی خیرا ده‌کات.

د. به‌کارهینانی گولی زمرده‌چهوه له‌گه‌ل زمیتی خه‌رده‌ل بو چارسه‌ری له‌جینچوون به‌کاردیت به‌په‌ستان کردنه سه‌ر ناوچه له‌جینچووکه بو نه‌وه‌ی سووری خوین چاک بکات.

ه. به‌کارهینانی گراومی زمرده‌چهوه و چا له‌گه‌ل ناوی خونیاوی له‌گه‌ل له‌زگه‌کان بو چارسه‌ری شکان.

۲. پیوهدانی میرووه‌کان. تیکه‌لێک له‌گراومی زمرده‌چهوه و ترشی لیمو کاریگه‌ری ژهر که‌م ده‌کاته‌وه.

۴- کۆکه‌ی دیکی (الشاهوق) به‌نینگیزی Pertussis:

یه‌ک که‌وچکی بچووک له‌ زمرده‌چهوه‌ی گراومی زمو، له‌گه‌ل ۲ که‌وچکی خواردن ته‌هه‌نگوین ۳-۴ جار له‌ رۆژێک دا، کۆکه که‌م ده‌کاته‌وه.

ب. مژینی که‌مینک له‌ زمرده‌چهوه کۆکه که‌م ده‌کاته‌وه.

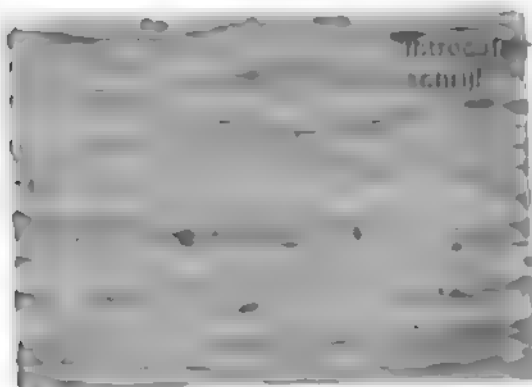
۵. قورسی هه‌رس کردن و کیشه‌کائی گه‌ده‌:

ا. به‌کارهینانی گراومی زمرده‌چهوه له‌گه‌ل برێکی یه‌کسان له‌خوی و توانده‌وه‌ی له‌ ناوی گهرم دا یارمه‌تی له‌ناویردن ده‌کزی.

ب. به‌کارهینانی زمرده‌چهوه‌ی زمو له‌گه‌ل نیو بیبه‌ر و حییل له‌ دوا

خواردنه‌کان یارمه‌تی له‌ناویردن کیشه‌کان ده‌دات.

ج. خواردنی زمرده‌چهوه به‌تیکه‌ل کراوی له‌گه‌ل ناو له‌دوا خواردن یارمه‌تی



ماسوکه ره‌شایه‌کائی دل گری



چارەسەركردنى كىشەكانى كۈنەندامى ھەرس دەمات.

۶. كىشەكانى پىست:

ا. بەكارھىناتى ھەۋىرى زەردەچەۋە لەگەن ئاۋدا لەسەر شۈننى بەركەوتتۇ. بۇ لەناۋىردنى پەلە سېپىيەكان.

ب. بەكارھىناتى ھەۋىرى زەردەچەۋە و زەيت زىادكردنى زىپكە پىست دەۋستىنىت.

۷. جەساسىيەت:

ا. گىراۋى زەردەچەۋە لەگەن يەك كەۋچكى بېچوك لە ھەنگۈين دووجار لە پۇژىك دا يامەتى لەناۋىردنى جەساسىيەت دەمات.

ب. بەكارھىناتى زەردەچەۋە لەگەن شەكر بۇ چارەسەرى خورران.

ج. نوقم كردنى لۆكە لە زەيتەكە دا بۇ لەناۋىردنى زىپكە.

د. مەساج كردن بە دەم و چاۋ بە تىكەنكە لە شىر و زەردەچەۋە زەۋى، بۇ ماۋى ۱ سەعات پىش ھەمام، پەلەكان لەناۋدەمات و پووناكىيەكى سۈشتى دەبە خىشت.

۸. كۆكە و سەرمابوون و رەبۋە:

ا. بەكارھىناتى گىراۋى زەردەچەۋە و خۇى لەگەن ئاۋى گەرم يان  $\frac{1}{2}$  كەۋچكى بېچوك لە ھەنگۈين لەگەن كەۋچكىكى بېچوك لە گىراۋى زەردەچەۋە يارمەتى دەرە بۇ لەناۋىردنى كۆكە و داخراۋەكانى بەشە ھەۋايىيەكان دىمكەتەۋە.

ب.  $\frac{1}{4}$  كەۋچكى بېچوك لە زەردەچەۋە لەگەن ئاۋى گەرم دا سوۋدەخەشە بۇ دەست گرتن بەسەر ھەلەمەتى لووت.

ج. ھەلۋىنى بوخارى زەردەچەۋە.

د. كۈلانى زەردەچەۋە لە شىر دا و پاشان خۇش كردنى بە شەكر سوۋدەخەشە بۇ لاۋىردنى سەرمابوون و رەبۋە.

و. مۇزىنى پارچەيەك لە زەردەچەۋە يان دانانى پارچەيەك لە زەردەچەۋە لە دەم دا لە ساتە جىياجىياكان دا توش بوون بە سەرما كەم دىمكەتەۋە.

ز. تىكەنكە ئە گىراۋى زەردەچەۋە، و گىراۋى جۇ و مۇز بە رىژى يەكسان لەگەن زىادكردنى ھۈنگۈين بۇ بە پىنى ويست و ئارمۇزى خۇت، ۋە بەكارھىناتى بۇ ماۋى ۴-۵ پۇژ. لاشە پزگاردەمات لە لىنجى ھەلگىراۋى لەش.

ج. مەساج كردن بۇ سىنگ و دەم بە گىراۋى زەردەچەۋە بە كەمى، تىكەن كراۋ لەگەن بىيەرى

رەش و چا بۇ كەم كۆرۈنەنمىسى وروژاندنى قەسە بەكاسى ھەوا.

چ. ھەنمىنى بوغارى زەردە چەۋە.

ك. بەكارھىنئانى ۱/۴ كەۋچكى بېچووك نە گىراۋى زەردە چەۋە، ۲-۴ بېر نەگەل ناۋى گەرم وەك ھۆكارىك بۇ بەدەست ھىنئانى پارىزگارى دۇرى دەپۋە.

۹. ھەۋكۆردنى نەۋزەتتەن. مەكەرۋەنى دىۋست كراۋ نە ۱۰ گرام نە گىراۋى زەردە چەۋە، نەگەل زەيتى خەردەل پاشان دانانى نە دىۋورى مەل، دەپىتە كەم كۆرۈنەنمىسى ھەۋكۆردنى نەۋزەتتەن.

۱۰. كىرەكەن. ھەۋىر نە گىراۋى زەردە چەۋە و ۱/۲ كەۋچكى بېچووك نە ھەنگۈين نەگەل كەۋچكىكى بېچووك نە vayavidang choorna بۇ ماۋى ۷-۸ بۇز، كىرەكەننى لاشە دەكۆرتت.

۱۱. زىپكەكەننى دەم. غەرغەرە كۆردن بە كۆپىك نە ناۋ كە گىراۋى زەردە چەۋە نە خۇدەگىرەت پاش كۆلانى بۇ ماۋىيەكى كەم، ۋە بەكارھىنئانى دىۋىجار نە بۇزۇكدا، دەپىتە چارسەر.

۱۲. كىشەكەننى لىۋەكەننى مېز. تۆپكەل يان شەرىتە زەردە چەۋى خام و ھەنگۈين نەگەل شىرى مەز، دىۋىجار نە بۇزۇكدا، ھەۋو كىشەكەننى مېز چارسەر دەكەت.

۱۳. ناۋە.

ا. بەكارھىنئانى كەۋچكىكى بېچووك نە زەردە چەۋە نەگەل خورماي ھىندى و بۇ ماۋى ۴-۵ بۇز وەك پارىزىرىك نە ناۋە.

ب. بەكارھىنئانى گىراۋى زەردە چەۋە، ۋە كۆرۈم نە شىرى تازە و ئاردى گەنم، ۋە تىكەن دەكۆرت نەگەل زەيتى خەردەل ياخۇد خامە تازە و دانانى نەسەر بەشە نەخۇشەكە، دىۋىجار نە بۇزۇكدا، سىۋانى بە ناۋچە تىۋوش بىۋەكەن بە ناۋە دەپىتە بەخىشىنى بىۋىيەكى نەرم.

۱۴. سەك پېرى و ئاگا لىۋىۋىنى نەۋۋاى نەدايك بىۋىن.

ا. بەكارھىنئانى ۱ كەۋچكى بېچووك نە گىراۋى زەردە چەۋە نەگەل شىرى گەرم نە بۇزەكەننى كۆتەپى نە مانگى نۆۋەسى سەك پېرى يارمەتەندە بۇ نەدايك بىۋىنىكى ئاسان.

ب. بەكارھىنئانى ۱ كەۋچكى بېچووك نە زەردە چەۋە نەگەل شەكەر نەۋۋاى ماۋىيەك بە مەندال بىۋىن بۇ نەھىشتەن و كەم كۆرۈنەنمىسى كۆرۈم.

۱۵. ئازارى سەك. سىۋانى بەشى تىۋىۋى بە زەردە چەۋە يارمەتە نەۋۋىردنى ئازارمەكەن

دمدات.

۱۶. هه وکردنی جومگه کان. به کارهینانی ۲/۱ گرام له زمرده چهوه، گويزی هندى المحمص، ۱ گرام له شه کر، و ۲۰۰ گرام له پاقله سودانى پوژانه له به يانیان له گهڻ ده یحانه یاخود چای لیمو. هه روهها یارمه تیدمه بو له ناو بردنی نازار و گریکان.

۱۷. نازاری نیسکه کان.

أ. شیلانی ناوچه که به زمیتی زمرده چهوه یارمه تی کهم کردنه وى نازار مکان دمدات.

ب. شیلانی نیسکه کان به هه ویری دروست کراو له گیراوى زمرده چهوه له شیردا یارمه تی له ناو بردنی نازار مکان دمدات به خیرایی.

ج. به کارهینانی هه ویری گیراوى زمرده چهوه له ناوی گهرم دا له سه ر نیسکه توش بوو مکان به چارمه ریکی باش داده نریت.

۱۸. زمردووی و کیشه کانی جگهر. به کارهینانی ۴-۵ بر له گیراوى زمرده چهوه له گهڻ ناو یاخود هه تگوين دوو جار له پوژیک دا، بو ژال بوون به سه ر نه و کیشه نه دا.

۲۰. لاوازی له لای پیاوان. بردنی نزیکه ۷-۸ گرام له زمرده چهوه ته و او له گهڻ بریکی به کسان له هه تگوين له گهڻ شیری مهر نه نجامیکی باش دمدات.

۲۱. کیشه کانی ددان.

أ. سووانی ددانی به نازار به زمرده چهوه نازار و گریکان له ناو دمدات.

ب. به کارهینانی گیراومیه ک له ( ناوی هندی ajwain ) ( ناومکى به عهره بى مه تران گزوگيا ) ( ناومکى به ئینگلیزی Bishops weed ) له گهڻ زمرده چهوه سووتاو بو به هیز کردنی ددان و پووک.

ج. دانانی پارچه یه که زمرده چهوه له سه ر ددان به نازارمه، نه و مش یارمه تی کهم کردنه وى نازار دمدات.

د. پیر کردنی نیوانه کانی ددان به زمرده چهوه زموى نیسراحه تیکی کاتی دمدات به نازارمه.

ه. خه ر خه ره کردن به تیکه له یه که له زمرده چهوه و میخه که له ۲۰۰ گرام له ناو به چارمه ریکی ته ندروست داده نریت.

له گهڻ پاک کردنه وى ددان به هه ویری پینک ها توو له زمیت و خوی و خه رده ل و زمرده چهوه، نه و مش پووک به هیزتر دمکات.

۲۲. كىشەكانى گۆي. زىادکردنى ۱-۲ دۆپە ئە زمرەچەۋە بۇ زمىتى خەردەل بۇ پاك كىرەنەۋى گۈنچەكان .

۲۳. كىشەكانى چاۋ. پاك كىرەنەۋى پىلۋى چاۋ بە بەكارھىننى ھەۋىرى گەرمى كەمىك ئە زمرەچەۋە، نازار لەناۋ دەبات، و گرى و كىشەكانى تىرى چاۋ.

ب. كۈلانى زمرەچەۋە ئە ئاۋدا و بەكارھىننى گىراۋى دىرھىنراۋ ئە دۋاى سارد بۈۈنەۋى لەسەر چاۋمىكان سوۋد بەخشە بۇ لەناۋىردنى ھەۋىردنى چاۋمىكان.

۲۴. بە كۈرتى، ھىندىيەكان زمرەچەۋىيان بۇ چەندەھا سال بەكارھىناۋە چونكە سوۋد بەكارھىننى زۆرە ئە تەندۈستى و خۇراك دا :

ا. مادەى كىركىمىن، يەككىكە ئە مادە كاراكانى ناۋ زمرەچەۋە، كە ھاندەرە بۇ دىرچۈۈنى زەردى ، كە دەپىتە لەناۋىردنى بۇن.

ھەرۈمەھا مادەى كىركىمىن كە ئە زمرەچەۋىدا ھەيە دژە ھەۋىردەكانە و توانايەكى ھەيە بۇ خاۋ كىرەنەۋى نازارمىكان و نازارمىكانى كە ئە ھەۋىردىن جۈمگەكانەۋە دوست دەپن.

ب. زمرەچەۋە زۆر سوۋدبەخشە ئە ھالەتەكانى نەخۇشى دىل و دىمارمىكان.

ج. زمىتى دىرھىنراۋ ئە زمرەچەۋە ۈك پاك كىرەۋىيەك بەكاردىت. ھەرۈمەھا گۈستەۋى بەكتىيا ئە بىرىنەكان دا ناھىلىت.

ھ. دىكرىت ھەۋىر و مەلجەم ئە زمرەچەۋە دىرھىننىرت. ئەبەر ئەۋى زمرەچەۋە دژە مىكرۇب و دژە ھەۋىردى بەكتىيايە.

و چەندەھا پىنكەتەى سەرمىكى ئە زمرەچەۋە دىرھىننىرت و بەكارەھىننىرت بۇ زىادكردنى تام و ۈەنگ بۇ خاۋاردەكان.

ز. زمرەچەۋە چەندەھا پىنكەتەى سەرمىكى گىرنگ ئەخۇدەگىرت كە ئە زۆر ئە گىياى تردا ھەيە.

ح. بەھۋى ئە خۇگىرتنى چەندەھا تاييە تەندى دژە بەكتىيايى، ئەبەر ئەۋە بۇزۇنە زمرەچەۋە بەكاردىت، ھەرۈمەھا بەرگىرى دەبەخشىت بە ئەشە لەدژى نەخۇشىە ھەساسىيەتە جىياۋازمىكان.

سوداها کا فروغ اور فروغ

۱. گیای زمرده چھوہ کاریگرہیہ کی راستی ہدیہ بوخو پاراستن و چارہ سہری شیرپہ بجہی  
بروستات، وہ بہتاسہتی بہکارہننانی لہ گہن ہندیک سہوزموات.

۲. زمره چده هه وکردن چومگه‌یی روماتویدی و ئیسکه نهرمه دهور ده خاتمه.

۲. زمرده چەوہ پىڭكاته يەك لە خۆدەگرىت كە پىنى دەوترىت كركمىن، كە يامەتى بەرەنگار بپوونەومى بپاوپوونەومى شىرپە نەدى مەك بۇ سىيەگان دەدات. ھەروەھا زيانەگانی نەو جەيانەى بۇ شىرپە نەدى مەك بەكار دىت كەم دەكاتەوہ.

۴. زردچهوه، خواردمه‌نیه‌کی به‌ناوبانگه له کیشوری ئاسیا، وه له کۆریا له کۆنه‌وه به‌کارهاتووه بۆ که‌م کردنه‌وه‌ی هه‌وکردنی برینه‌کان و چاره‌سه‌رکردنی و که‌م کردنه‌وه‌ی ئازار، هه‌روه‌ها ده‌توانرێت ڕینگری له نه‌خۆشی شه‌کره‌ بکات، له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌دا ده‌توانی پاریزگاری له‌ غو‌دی سمایی بکات له‌ تووش بوون به‌ هه‌وکردن، وه‌ بۆلێکی سه‌رمکی ده‌مینێت له‌ ژاڵ بوون به‌سه‌ر نه‌خۆشیه‌کان دا.

۵. کرکمن، ماده‌ای که نه زمرده چوده و کاری پینگ دینت و هه ندی جارت و ابلی تریش، به کار دینت بوزال بوون به سه رنه خوشه بیاو بووگان.

۶. خواردنی کاری دووچار له ههفته يه ك دا يارمه تى زالبوون به سهر نه خوځى ( له بېر چوونه وه ) دمدا ت له كاتيكى زوو دا و بو خو پيا راستن له خه له فاوى. پينكها ته ي سيعرى له كاري و زمرده چوه نه وه كه له گياوه دستان دمكه و نت.

۷. خواردنی زمرده چده به شیمیه کی بنگراو یازمه تیدره له کهم کردنه وی مه ترسی تووش بوون به کهمی له دل، نهوش له بهر نه وی زمرده چده له پنگینه ره سروشتمه گانه.

۸. د مکریت زمرده چهوه پوزانه به کار بهینریت نه ووش له ږنگی تیکه ن کرنی له گه ن سیستمی خوراکي تاییه ت به خوت. د مره نراو له کاری هیندی ته نها بو کمه کرنه ووی هه له کانی تووش بوون به شیر په نجه و له بیر چوونه ووه به کار نایه ت، به لکو بو کمه کرنه ووی و مستانی میشک به کار دیت، د کاریگه ری هدی به بو ږنگی کرن له نه زیفی ناو ووی میشک و نه زیفی میشک که له درانی د معار مکه انه ووه دروست دهیت.

## به‌هي

به‌هي بریتیه له میوه‌یهك كه له شیوه‌ی هه‌رمی دایه و له‌سه‌ر دره‌ختی به‌هي گه‌شه ده‌مكات، وه له سیو و هه‌رمی ده‌چیت. زۆر جار به‌هي به‌ سیوی ئالتوونی ناوده‌بریت. دره‌ختی به‌هي گهوولی سپی و په‌مه‌یی جوان به‌ره‌م دینیت. به‌لام بونی گوله‌كان به‌ وته‌ی هه‌ندیک بو‌نیکی زۆر خوشی هه‌یه. ده‌توانریت به‌ره‌م‌كه‌ی به‌خو‌ریت وه‌ك میوه‌یه‌كی كال، وه‌ك سیو و هه‌رمی. واز هه‌ینانی به‌ره‌م‌كه‌ی له‌سه‌ر دارم‌كه، یارمه‌تی نه‌رمی و جوانی به‌ره‌م‌كه‌ ده‌مات، به‌لام ده‌بیت به‌ره‌م‌كه‌ی له‌ پێش دابه‌زینی به‌فر ئیك‌ریت‌هوه. به‌ری به‌هي له‌لایه‌ن زۆر



كه‌سه‌وه له هه‌موو به‌شه‌كاني جیهان دا له دروست كردنی مرمبا و شیرینییه‌كان و ساس، له‌به‌ر نه‌وه‌ی تامی‌کی به‌هیزی هه‌یه. وه هه‌ندیک كه‌سی تر به‌هي به‌كارده‌یه‌نن له‌ خواردنه‌كان، كوناو و سورمه‌كراو، یاخود زیاد كردنی بو‌ناو چا‌بو خوش كردنی تام و بو‌نه‌كه‌ی.

سووده ته‌ندروستییه‌كاني به‌هي:

١. قیتامین C له به‌هي دا یارمه‌تیدهره‌ بو‌ دووركه‌وتنه‌وه له مه‌ترسییه‌ گریمانه‌كاني كیشه‌كاني دل له‌لای پیاوان و ناهه‌متان. خواردنی به‌هي به‌شیوه‌یه‌كی رێك خراو سووده‌به‌خشه‌ بو‌ نه‌و كسانه‌ی كه‌ ده‌نالی‌نن به‌ ده‌ست نه‌خوشی سیله‌وه، وه كه‌م كردنه‌وه‌ی جگه‌ر و سك چوون.

٢. ده‌كریت به‌هي به‌كاربه‌ینریت له هه‌موو جوهره‌كاني هه‌ب در‌ی قایروسه‌كان.

٣. خواردنی به‌هي یارمه‌تیدهره‌ بو‌ نه‌و كسانه‌ی ده‌نالی‌نن به‌ده‌ست قورچه‌وه.

٤. شه‌ربه‌تی به‌هي به‌ چالاك كه‌رێك داده‌نریت، پاك كه‌رموه‌یه، و نه‌رم كه‌رموه‌یه، میز ده‌جو‌ئینی‌ت و جگه له‌ تاییه‌ ته‌ندیبیه‌كاني تر.

٥. به‌هي له‌ ماده‌ در‌ه‌ ئوكسیدم‌كانه‌ و یارمه‌تی لاشه‌ ده‌مات در‌ی ربه‌كه‌ نازادم‌كان و به‌هوش

- مەترسى تووش بۈۈن بە شېرچە نەجە كەم دەمكەتەۋە.
۶. بەھى بېرىك لە رېشال لە خۇدەمگىرىت. ۋە سوۋدىكى زۇرى ھەيە بۇ ئەۋكەسانەى وېستيان ھەيە كە كىشىيان دابەزىنن و پارىزگارى لە رەشاقەى خۇيان بگەن..
۷. خواردنى بەھى بە بەردەۋامى تەنھا يارمەتى كارى كۈنەندامى ھەرس نادات ، بەلگە يارمەتى دابەزىنى رېژمى كۆلىستۈلۈش دەمات.
۸. بۈۈنى پۇتاسىيۇم لەم مېۋەيەدا يارمەتى لاشە دەمات لە دەست گىرتن بەسەر بەرزېۋنەۋەى پەستانى خۇين.
۹. دەتۈنرىت ئەۋ شەرىپەتەى كە لە ناخى مېۋەى بەھى دەردەمىنرىت ۋەك چارەسەرىك بەكاربەينرىت لە دژى پشانەۋە.
۱۰. خواردنى بەھى بەشىۋەيەكى بەردەۋام سوۋدەندە بۇ ئەۋكەسانەى كە دەنالىنن بەدەست نەخۇشەكانى جگەر و نەخۇشەكانى چلو.
۱۱. بەھى سوۋدبەخشە بۇ كەم كىردنەۋەى قەلەقى و دەست كەۋتقى ئېسراخەتى.
۱۲. بەھى رېژمەكى كەمى لە بۆنەكان و كۆلىستۈل و سۇدىۋى تىدايە ، بەلام بېرىكى زۇر لە قىتامىن C و رېشالەكان و مەس لە خۇدەمگىرىت.
۱۲. شەرىپەتى بەھى سوۋدبەخشە بۇ ئەۋكەسانەى دەنالىنن بەدەست نەخۇشەكانى دل و سېستەمى دەمارەكانى خۇين ، و كۈنەندامى ھەناسە و كۈنەندامى ھەرس ، ۋەك پەبۈۋە و كەم خۇينى.

بیکهاتهی بهی نه ۱۰۰ گرام:

کالسیوم: ۸ ملگ

پروتین: ۰,۴ گرام

وزنه: ۶۰ (۲۴۰ کگ)

ترشه فولیوم (ویتامین B۹): ۸

میکروگرام

فوسفور: ۱۷ ملگ

ناسن: ۰,۷ ملگ

کاربوهایدرات: ۱۵,۳ گم

پوتاسیوم: ۱۹۷ ملگ

مگنسیوم: ۸ ملگ

سودیوم: ۴ ملگ

النیاسین (ویتامین B۳): ۰,۲ ملگ

شکر: ۱۲,۵۲ گم

ویتامین B۶: ۰,۰۴ ملگ

ویتامین A: ۴۰ میکروگرام

ویتامین C: ۱۵,۰ ملگ

ماده ریشالیه کان: ۱,۹

گم

چهوری: ۰,۱۰ گم

ناو: ۸۲,۸ گم



۱	Antioxidants in muscle foods.	Eric A. Decker, Cameron Faustman, Clemente J. Lopez-Bote
۲	Nutrition and food sciences.	Paul R. Thomas and Robe Earl
۳	Computer applications in food technology.	R. Paul
۴	Introduction to food process engineering.	P. G. Smi
۵	Food experimental perspectives	Margaret McWilliams
۶	Freezing of fruits and vegetables	Gustavo V. Barbosa- Cánovas, Bilge Altunakar, Danilo J. Mejía-Lorío
۷	Essentials or functional foods	Mary Katherine Schmidl, Theodore Peter Labuza
۸	Community nutrition	Nweze Eunice Nnakwe
۹	New Food Product Development	Gordon W. Fuller
۱۰	Regulation of functional food	Clare M. Hasler

	and nutritiuons.	
۱۱	Food safety handbook.	Ronald H. Schmidt, Gary E. Rodrick
۱۲	Sensory and consumer research in food product design and development.	Howard R. Moskowitz, Jacqueline H. Beckley, Anna V. A. Resurreccion
۱۳	Water activity in food	Gustavo V. Barbosa- Cánovas
۱۴	The Fc and A ۲۰۰۳ book.	
۱۵	Oxford Textbook of Anaesthesia for Oral	Ian Shaw Chandra Kumar, Christopher Dodds
۱۶	Diagnostic Ultrasound	Carol M. Rumack
۱۷	Nutrition in public health	Sari Edelstein
۱۸	Community nutrition: applying epidemiology to contemporary practice	Gail C. Frank
۱۹	Advances in Critical Care Testing	M. M. Muller
۲۰	Accelerating new food product	Jacqueline H.

	design and development.	Beckley
٢١	Natural antioxidaten	fereidoon shahidi
٢٢	Antioxidant measurement and applications	Fereidoon Shahidi, Chi-Tang Ho
٢٣	Antioxidants in food	Nedyalka Yanishlieva, Jan Pokorný, Michael Gordon
٢٤	Phenolics in food and utraceuticals	Fereidoon Shahidi, Marian Naczsk
٢٥	Ingredient Interactions: Effects on Food Quality, Second Edition Food Science and Technology	Anilkumar G. Gaonkar
٢٦	Food Processing Operations Modeling Ontwerp en Analyse	Joseph M. Irudayaraj , Soojin Jun Joseph M. Irudayaraj , Soojin juni
٢٧	Processing Effects on Safety and Quality of Foods	Enrique Ortega-Rivas
٢٨	Emerging Technologies for Food Processing	Da-Wen zon
٢٩	Verwerking van het voedsel:	AG Gaonkar

	recente ontwikkelingen	
۳۰	Food Processing handbook	James G. Brennan
۳۱	Thermische Food Processing nieuwe technologieën en Quality Issues	Da-Wen zon
۳۲	Functional Food Ingredients en Nutraceuticals Processing Technologies	John Shi
۳۳	Dairy Ingredients for Food Processing	Arun Kilara , Ramesh C. Chandan
۳۴	Eiwit - eiwit interactive	Harald Seitz , Meike Werther
۳۵	Food biochemistry and food processing	Yiu H. Hui,Wai-Kit Nip
۳۶	Food processing: principles and applications	J. Scott Smith, Yiu H. Hui
۳۷	Handbook of Food Products Manufacturing	Yiu H. Hui, Stephanie Clark
۳۸	Nutraceutical and Functional Food Regulations	Debasis Bagchi
۳۹	Food Product Development	Catherine

۴۰	الطب النبوی	آلامام الابن قیم الجوزیة
۴۱	موسوعة النباتات المفيدة	فرید بابا عیسی
۴۲	موسوعة الاعجاز العلمي	الاستاذ یوسف الحاج
۴۳	العلاج بالأعشاب	نجوی حسین
۴۴	الاعجاز النبوی	د.سمیر عبد الحلیم
۴۵	الطب و الحياة	د.محمد جهاد شعبان
۴۶	الاغذية الفعالة	ترجمة محمد حسان ملص
۴۷	معجم الامراض الشائعة	قالیا مکرزل
۴۸	التداوی بالأعشاب	ترجمة ریما اسماعیل
۴۹	نباتات طبیعیة	د.مظفر احمد الموصلی
۵۰	دلیل الحجامه والحجامین	احمد حفنی وعادل بن سعد
۵۱	الحجامه	کریم احمد

له سالی (۲۰۰۸) کسینکم ناسی به ناوی (چین لی) که له تأقیگدا کاری دمکرد که شارزمیهکی زوری هه‌بوو له بواری (خوراک) دا بو مرقوف، یارمه‌تیدهرم بوو بو نویسنی نهم په رتوکه نه‌ویش به پیدانی زانیاری دهربارهی (خوراک).